

Rebecca Persson



SUND MAD I KASSEN

NEMME OG SUNDE MADPAKKER, SOM BØRNENE VIL ELSKE!

Inspiration, fif og opskrifter



INDHOLD

Velkommen	5	Kødpålæg	24
		Fiskepålæg	26
		Vegetarisk pålæg	26
<hr/>		<hr/>	
SÅDAN BYGGER DU EN SUND MADPAKKE	6	RESTER TIL MADPAKKEN	30
<hr/>		<hr/>	
En sund madpakke indeholder ...	7	Rester er det nye sort	31
Grøntsager	8	Kød på bordet	31
Rå grøntsager	8		
Råkost	9	<hr/>	
Tilberedte grøntsager	9	EN LILLE HAPS	32
Grøntsager i brød og mad	9	<hr/>	
Mad på stegepanden	11	Haps	33
Muffins, pirogger, pizza og tærter	11	Split den op	33
Brød og kager	12		
Frugt	12	<hr/>	
Sprøjteguide	12	DRIKKE	34
		<hr/>	
Protein	14	Pift til vandet	35
Kød og fisk	14	Juice	35
Vegetarisk protein	14	Mælk	35
		Sukkerfri saft	35
Fuldkorn	17	Hjemmegjort	35
Andre gode korn	17	Varme drikke	35
Så meget!	17		
Sundt fedt	17	<hr/>	
Fedt og grønt – sådan!	18	EKSEMPLER PÅ MADPAKKER	36
		<hr/>	
Naturlig sund sødme	18	Den innovative	37
		Den hurtige	38
Overraskelsen	22	Den grønne	39
		Den fiskede	40
Pålæg	24	Den tøsede	41
		Den drengede	42

Den moderne mormor	43
Den kreative	44
Den finurlige	45

SÅDAN BYGGER DU ET MADPAKKE LAGER 46

I køkkenskabet	47
I køleskabet	47
I fryseren	47

OPSKRIFTER 48

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

SÅDAN PAKKER DU MADPAKKEN IND UDEN SKJULT KEMI 88

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

SÅDAN BLIVER DET RARERE AT LAVE MADPAKKER 94

Madpakker uden stress	95
Shop smart	95

LABRE LINKS OG BEDSTE BØGER 96

Labre links	97
Bedste bøger	97

SUND OG GRØN LÆSERSERVICE 98

Find det her	99
Når det bliver hverdag igen	101
Register	102
Tak!	105



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

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

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

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

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

Rigtig god fornøjelse med hverdagens madpakker!



SÅDAN BYGGER DU EN SUND MADPAKKE

GRUNDPRINCIPPERNE

Vi går lige på og ind til benet!

Her er byggestenene til en sund, nem og mættende madpakke med fantasi og et strejf af kærlighed. Brug byggestenene igen og igen som rettesnor, hver gang du smører madpakker.

EN SUND MADPAKKE INDEHOLDER ...

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

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

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

Fuldkorn – for eksempel rugbrød, bruneris og andre fuldkorn eller fuldkornsbrød (altså hvor det allermeste mel er fuldkorn!).

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

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

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

PROTEIN

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

KØD OG FISK

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

BURGERFIF Få opskriften på saftige burgerbøffer i min gratis guide „Sunde lækkerier til små maver“, som du får ved at gå ind på rebeccapersson.com og tilmelde dig nyhedsbrevet.

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

VEGETARISK PROTEIN

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



Bønner

Hylteost

Kogte æg

Falafel

Ost

Urtebøffer

Fetaost

Stegt tofu med sesamndrys og tamari med mangochutney

Røræg med grøntsager

EKSEMPLER PÅ MADPAKKEN

Hvordan er det nu lige, at det hele skal gå op i en højere enhed? Det får du nogle bud på her! Der er både de hurtige, de tøsede, de grønne og dem, der er kræset for. Brug det som inspiration, ikke som noget, der stresser dig!

DEN INNOVATIVE

All-in-one grøntsagsmuffin og
Brændenældebiks med banan

Rødbedespaghetti og æblebåde

Tørrede morbær
og kakaonibs

Rugsandwich med remoulade,
fiskefrikadelle og agurk

NUTELLA-WANNABE

Dette smørepålæg er virkelig lynhurtigt og meget lækkert på den hverdagsagtige måde. Brug det i en rugbrødsklapsammen. Eller spis det med ske!

EN BØTTEFULD

- 1 dl hasselnødder
- 2 modne bananer
- 1 dl kokosmel
- 1 dl fintvalsede (dvs. almindelige) havregryn
- 4 spsk. kakao
- 1 nip vaniljepulver
- 1-2 spsk. hørfrø-, solsikke- eller rapsolie

SÅDAN GØR DU

- Mal hasselnødderne til groft mel i en kaffekværn, eller hak dem seriøst meget fint.
- Mos bananerne med en gaffel.
- Rør det hele sammen. Regulér evt. konsistensen med lidt mere olie.
- Opbevarer nutella-wannabe'en i køleskabet, hvor den kan holde sig et par dage.

REBECCAS FIF Du kan variere med mandler eller andre typer nødder. Du kan bruge andre gryn, f.eks. hirse- eller quinoaflager. Lidt ingefær eller fintrevet appelsinskal smager også godt.





Jeg håber, at du har fået masser af gode fif fra denne lightversion!
Der ligger et hav af tips og opskrifter og venter på dig i resten af SUND MAD I KASSEN.
En e-bog på over 100 sider med brugbar og børnevenlig inspiration til hverdagens madpakker.

Hør hvad damerne siger om SUND MAD I KASSEN ...

„Den e-bog er **simpelthen GENIAL!!!** Godt gået!“ *Kirstine*

„Tusind tak for **en virkelig sej og skøn madpakkebog!** Jeg er **vild med den!**“ *Hanne*

„Jeg må sige at det er **lige det der har manglet i min hverdag**, og **jeg glæder** mig allerede til at det bliver mandag, så jeg kan få sendt ungerne afsted med **de mest fantastiske madpakker!**“ *Tanja Bengaard*

„Tusind tak for den **geniale** madkasse-guide. Speltmoderen her gik helt amok i weekenden og har nu quinoa klatkager, grøntsagsmuffins og saltede mandler klar til ugen!
Mon ikke nogle af disse lækkerier også ryger i forældrenes madpakke?“ *Louise-Marie*

„Jeg lavede grønne pandekager den anden dag, og **alle 3 børn er vilde med at have stykker af dette med i skolen. Den ældste lod flere kammerater smage – og det er altså for sejt med den farve.**“ *Tina*

Normalprisen for SUND MAD I KASSEN er 187,- inkl. moms.

Men som læser af denne lightversion får du et særligt tilbud!
Du kan få SUND MAD I KASSEN med 15% rabat, altså for kun 159,- inkl. moms.
Din rabatkode er: **madpakke**
Den skal du skrive i rabatfeltet for at få rabatten.
Klik dig ind på rebeccapersson.com/sund-mad-i-kassen og haps din e-bog nu!

Med kærlig hilsen
Rebecca Persson

PS. Men skynd dig hellere! Der er et begrænset antal til salg med rabat.

SUND MAD I KASSEN

Er du kørt fast i rugbrødsrillen?

Forestil dig ...

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

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

Med SUND MAD I KASSEN er det slut med at skubbe madpakkerne ind under gulvtæppet.

SUND MAD I KASSEN er det ultimative overflødighedshorn af konkret inspiration og nemme opskrifter til madpakken.

Rebecca Persson er ekspert i naturligt sunde børn og forfatter til bogen „BABY – 100% naturlig uden tilsætning“ (Politikens Forlag).

Sunde smutveje ud af rugbrødsrillen