

Ernæringsforbedrede opskrifter

Formkage med æbler og svesker

Ingredienser

250 g sukker

4 æg

100 g rapsolie

150 g ymer

300 g hvedemel

2 tsk. bagepulver

1½ tsk. stødt kanel

1½ tsk. stødt kardemomme

¾ tsk. stødt nellike

¼ tsk. salt

revet skal af 1 citron

250 g svesker uden sten klippet eller skåret i meget små stykker

300 g æble skåret i meget små tern (cirka 3 mm x 3 mm)

75 g smuttede, grofthakkede mandler

Fremgangsmåde

Pisk sukker og æg til en luftig og tyktflydende æggesnaps. Pisk olien i æggesnapsen i en tynd stråle. Vend ymer i med en dejskraber. Bland hvedemel med bagepulver og krydderier. Bland citronskal, svesker, æbler og mandler sammen. Vend frugterne i melet, så frugtstykkerne ikke hænger sammen. Vend forsigtigt blandingen i dejen lidt ad gangen.

For en 2 l sandkageform med bagepapir og hæld dejen i formen.

Bag kagen ved 175° på en af de nederste riller i 1¼ - 1½ time. Dæk kagen med alufolie efter cirka 1 times bagning, hvis overfladen er ved at blive for mørk.

Når kagen er kølet lidt af, sættes den over på en bagerist til fortsat afkøling. Kagen smager bedst en til to dage efter, at den er bagt.



Figur 1. Ernæringsforbedret formkage med æbler og svesker.

Sammenligning af ernæringsforbedret kage med original opskrift**Ingredienser i original og ernæringsforbedret kage**

250 g blødt smør → 100 g rapsolie + 150 g ymer

250 g sukker (ca. 3 dl)

4 æg

300 g hvedemel (ca. 5 dl)

1½ tsk. bagepulver → 2 tsk. (mængde øget for at bevare hæveevnen)

1½ tsk. stødt kanel

1½ tsk. stødt kardemomme

¾ tsk. stødt nellike

1½ spsk. revet citronskal

200 g svesker uden sten → 250 g svesker uden sten

300 g æbler i tern

75 g smuttede hele mandler

Glasure

200 g florsukker (ca. 4 dl) → udelades

3 spsk. rom → udelades

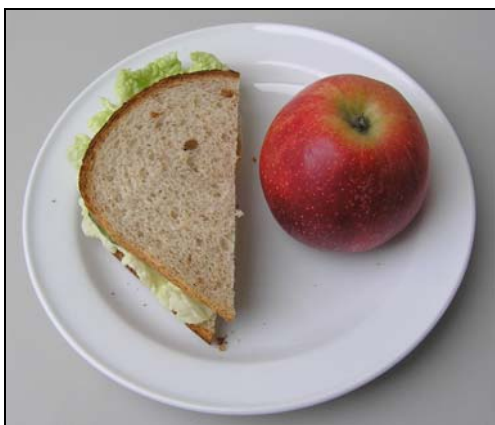
Tip: Erstat sveskerne med abrikoser og krydderierne med 1½ spsk. vanillesukker.

Ernæringsmæssig sammenligning af de to kager

Næringsstof	Ernæringsforbedret	Original opskrift
Energi i hele kagen	18895 kJ	25784 kJ
Energi i 100 g kage	ca. 1315 kJ	ca. 1556 kJ
E % protein	7	5
E % fedt	32	38
Dominerende fedtsyretype	monoumættede	mættede
E % kulhydrat	61	56
E % sukker	23	30
Kostfibre per MJ	2,4 g	1,6 g
E % alkohol	0	2



Figur 2. Den originale kage. Opskrift fra www.arla.dk, hvor der er søgt på julekage.

Tunsandwich - 16 halve sandwich

Tunsalaten er ernæringsforbedret ved at erstatte 4 spsk. mayonnaise med 3 spsk. ymer + 1 spsk. mayonnaise

Figur 3: En halv tunsandwich giver 375 kJ, en hel 750 kJ. Fedt bidrager med 20 E %. Med et æble til giver en halv sandwich 625 kJ, en hel 1000 kJ.

Ingredienser

16 tynde skiver grovbrød som *Norsk brød* eller *groft sandwichbrød* (400 g)
 evt. 50 g minarine f. eks. *Becel 35 % fedt*
 24 skiver agurk
 8 skiver tomat
 4 blade kinakål eller 8 salatblade
 tunsalat – se nedenfor

Fremgangsmåde

Smør brødet med et skrabet lag minarine. Smør tunsalat på halvdelen af brødsiverne. Fordel 3 skiver agurk, 1 skive tomat og ½ blad kinakål på tunsalaten. Læg 1 brødskive øverst og pres sandwichen let sammen. Del hver sandwich på tværs, så der bliver 2 halve sandwich ud af hver.

Mager tunsalat af

1 hårdkogt æg
 1 dåse tun i vand
 1 spsk. hakket persille
 1 spsk. hakket dild
 ½ spsk. dijonsennep
 1 spsk. citronsaft
 3 spsk. ymer/afdryppet yoghurt/light flødeost
 1 spsk. mayonnaise
 salt
 stødt hvid peber

Fremgangsmåde

Hæld væden fra tunfisken og mos fisken med en gaffel. Hak ægget groft. Rør tunfisk, hakket æg, persille, dild, sennep, citronsaft, ymer og mayonnaise sammen. Smag til med salt og peber.

Ostesandwich – 16 halve sandwich

Sandwichene er et sundere valg end traditionelle sandwich af hvidt brød med smør og ost federe ost.

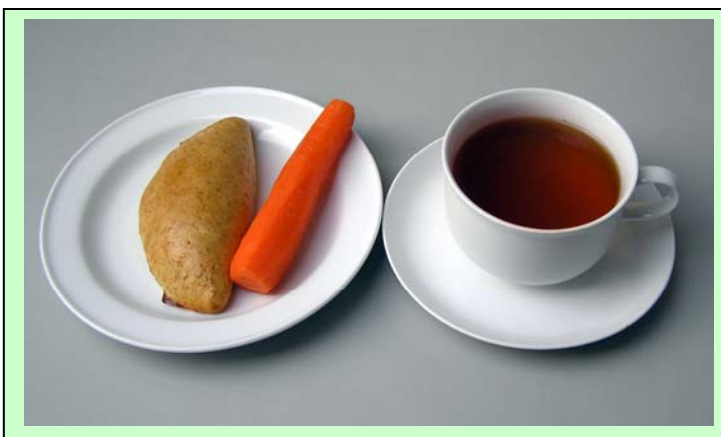
Figur 4: En halv ostesandwich giver 450 kJ, en hel 900 kJ. Fedt bidrager med 30 E %. Med et æble til giver en halv sandwich 700 kJ, en hel 1150 kJ.

Ingredienser

16 tynde skiver grovbrød som *Norsk brød* eller *groft sandwichbrød* (400 g)
50 g minarine f. eks. *Becel 35 % fedt*
8 skiver ost 16 % á 25 g
24 skiver agurk
8 skiver tomat
blade af frisk basilikum, rucola eller salat

Fremgangsmåde

Smør brødet med et skrabet lag minarine. Læg 1 skive ost på halvdelen af brødkiverne. Fordel 3 skiver agurk, 1 skive tomat og lidt frisk basilikum på hver skive ost. Læg en brødkive øverst og pres sandwichen let sammen. Del hver sandwich på tværs, så der bliver to halve sandwich ud af hver.

Pirogger af gærdej – 16 stk.

Figur 5. Disse pirogger er egnede i en sund kost, fordi der anvendes mager gærdej. Pirogger kan også være bagt af fed gærdej, butterdej eller usødet mørdej, men så er de uegnede i hverdagskosten.

Ingredienser til dejen

3 dl lunkent vand
½ pakke gær (25 g frisk gær / 6 g tørgær)
2 spsk. rapsolie
¾ tsk. salt
40 g havregryn
60 g grahamsmel
cirka 350 g hvedemel

æg til pensling

Fremgangsmåde

Udrør gæren i vandet. Bland olie, salt, havregryn og grahamsmel i. Lad blandingen trække i 5 minutter. Tilsæt hvedemel og ælt dejen. Stil den til hævnning i 45 minutter.

Slå dejen ned og form den til en firkant, som skæres i 16 lige store stykker. Tril hvert stykke til en bolle. Rul hver bolle ud til en cirkel med en diameter på cirka 12 cm. Læg 1 spsk. fyld i midten. Fold dejen ind over fyldet og fold piroggen sammen i halvmåneform. Tryk kanten sammen med en gaffel.

Efterhæv piroggerne i 15 - 20 minutter. Pensl med sammenpisket æg og bag dem på midterste rille ved 200° i cirka 20 minutter.

Kødfyld

1½ spsk. rapsolie
300 g hakket kød af ren, moskus eller lam
1 hakket løg (100 g)
1 stor eller 2 små røde peberfrugter skåret i fine terninger (200 g netto)
1 fintsnittet chili
2 fed pressede hvidløg
1 spsk. mild karry
¾ tsk. salt
peber
1 æg
100 g cheasy friskost 6 %

Svits kødet i olien. Tilsæt løg, peberfrugt, chili, hvidløg og karry og svits yderligere nogle minutter til al væde er fordampet. Smag til med salt og peber. Tag gryden af varmen og lad fyldet afkøle lidt, inden æg og friskost røres i.

Tip! Hvis du selv hakker kødet, skal du vælge kød uden synligt fedt. Hvis du køber hakket kød, skal du vælge kød med højst 10 g fedt per 100 g.

Spinatfyld

1 stort løg (100 g netto)
350 g frossen hel spinat
1 æg
175 g fetaost
1/2 tsk. revet muskatnød

Optø den frosne spinat i en gryde under låg. Tilsæt det hakkede løg og kog videre i 5 minutter. Hæld blandingen i en sigte og pres overskydende vand ud af den. Afkøl spinaten et øjeblik. Hak fetaosten i små stykker med en kniv, og bland den med de øvrige ingredienser.

Fiskefyld

100 g røget laks, ørred eller hellefisk
3 hårdkogte æg (150 g)
1 friskost light, højst 12 % fedt
1 tsk. fransk sennep
2 spsk. fint klippet purløg

Hak æggene på æggedeler (en gang på langs og en gang på tværs). Hak den røgede fisk med en kniv. Rør fyldet sammen.

Næringsindhold i piroggerne

Næringsstoffer i en pirog			
	Rensdyr	Spinat	Fisk (laks)
Energi i alt	11450 kJ	10485 kJ	10196 kJ
Energi i 1 pirog	716 kJ	655 kJ	637 kJ
E % protein	21	16	17
E % fedt	25	28	27
Dominerende fedtsyretype	monoumættede	monoumættede	monoumættede
E % kulhydrat	54	56	56
E % sukker	0	0	0
Kostfibre per MJ	2,9 g	3,3 g	2,6 g

Fiskesuppe med karry (forret til 8 personer eller hovedret til 4 personer)

Originalopskriften er ændret, så:

- olie erstatter smør
- grønsagsmængden er sat lidt op
- letmælk erstatter piskefløde
- majsstivelse erstatter hvedemel (mere majsstivelse end mel, fordi mælk er tyndere end fløde)

Figur 6. Ernæringsforbedret fiskesuppe

Ingredienser

1 fisk (et stykke fisk på cirka 1 kg f. eks. havkat, torsk, hellefisk, laks, rødfisk eller ørred)

1 fiskehoved

1 liter fiskefond (af fiskeben, -hoved, laurbærblad, salt, peberkorn, 1 løg eller 1 porretop)

2 store gulerødder (300 g frosne suppeurter, hvis der ikke er friske gulerødder)

4 store kartofler (400 g netto)

1 porre (200 g netto) eller 2 store løg

1½ spsk. rapsolie

2 tomater eller 10 cherrytomater (friske eller dåse)

1 – 2 tsk. karry (oprindelig 2 tsk., men flere har ment, at karrysmagen er for kraftig)

1 knivspids cayennepeber

4 spsk. majsstivelse

2½ dl letmælk

Tilbehør Eventuelt grove flutes eller andet groft brød.

Fremgangsmåde

Fileter fisken, flå skindet af og skær fileterne i mindre stykker.

Kog en fond af ben og hoved med vand, salt, peberkorn, laurbærblad, løg eller porre.

Rens grønsagerne og skær dem i tynde stave, tern eller ringe. Svits dem i olien. Tilsæt karry og fiskefond og kog suppen 5 – 10 minutter til grønsagerne er næsten møre. Rør en jævning af majsstivelse og mælk. Rør jævningen i suppen og lad suppen koge et par minutter, til suppen er jævnet. Tilsæt fiskestykkerne. Varm suppen godt igennem uden at den koger op. Smag til med cayennepeber og server.

Kilde til originalopskrift: Olsen TR. Takanna. Atuakkiorfik 1. udgave 2001 side 70.

Ernæringsmæssig vurdering af fiskesuppen:

- Fisk giver proteiner, umættede fedtsyrer, vitaminer og mineraler.
- Olie giver umættede fedtsyrer.
- Grønsager giver fibre, vitaminer, mineraler og andre biologisk aktive stoffer.
- Den ernæringsforbedrede suppe indeholder 7500 kJ og 62 g fedt (fedtenergiprocent 31), mens originalopskriften indeholder 9900 kJ og 152 g fedt (fedtenergiprocent 57).

Vildtfrikadeller – 14 frikadeller á cirka 50 gram**Ingredienser**

500 g hakket kød af ren eller andet vildt
1 dl grove havregryn
1 – 1½ dl vand
2 spsk. rapsolie (kan undværes)
1 æg
100 g groft revne grøntsager f.eks. selleri
75 g fintsnittet eller revet løg
2 knuste enebær
1 tsk. koriander
1 tsk. tørret timian
¾ tsk. fint salt
lidt peber

2 spsk. rapsolie til stegning

Fremgangsmåde

Udblød havregrynene i væsken i 5 minutter. Rør en fars af det hakkede kød, de udblødte havregryn og de andre ingredienser.

Lad farsen hvile i køleskab i 30 minutter. Rør lidt vand i farsen, hvis den virker for fast.

Varm fedtstoffet på panden. Form farsen til frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne 1 minut på hver side ved god varme. Skru ned til middel varme og steg dem 4 - 5 minutter på hver side, til de er gennemstegte.

I forhold til almindelige vildtfrikadeller er fløde erstattet med vand + 2 spsk. olie. Dette for at give frikadellerne en bedre fedtsyresammensætning. Desuden er der tilføjet 100 g revet selleri for at gøre frikadellerne mere smagfulde og saftige.



Figur 7. En portion bestående af 100 g frikadelle med 300 g kartoffelsalat og 50 g grovfranskbrød giver 2200 kJ. Energifordeling: protein 20 E %, fedt 24 E % og kulhydrat 56 E %. Herudover 10 g fibre. Det meste af fedtet kommer fra monoumættede fedtsyrer.

Kartoffelsalat – til 4 personer

1 kg pillekartofler
350 g frosne grønne bønner (haricots verts)
100 soltørrede tomater skåret i tynde strimler
1 stor rød peberfrugt skåret i korte strimler (150 g netto)
½ dl hakket persille
½ dl hakket frisk basilikum

Dressing

2 spsk. olivenolie
2 spsk. hvidvinseddike
1 spsk. vand
salt
peber

I forhold til almindelig olie-eddikedressing er lidt af olien erstattet med vand.

Fremgangsmåde

Kog og pil kartoflerne. Skær kartoflerne i tern og lad dem køle af.

Kog bønnerne efter anvisningen på emballagen. Skær dem i 3 cm lange stykker.

Bland kartoflerne med de udskårne ingredienser og krydderurter.

Ryst dressingen sammen og vend den forsigtigt sammen med grønsager og kartofler.



Figur 8. Et måltid bestående af 300 g fiskesuppe som forret og 100 g frikadelle med 300 g kartoffelsalat og 50 g brød som hovedret giver 3000 kJ. Energifordeling: protein 25 E %, fedt 26 E % og kulhydrat 49 E %. Desuden 12 g fibre. Det meste af fedtet kommer fra monoumættede fedtsyrer.

Gulerodskage med olie, grahamsmel, rosiner og nødder

Ingredienser

250 g fintrevet gulerod (300 g før rensning og skrælning)
75 g grofthakkede valnødde- eller hasselkerner (tag 9 kerner fra til pynt)
90 g grofthakkede rosiner
3 æg
75 g sukker
75 g brun farin
1 dl rapsolie
3/4 dl appelsinjuice eller 3/4 dl surmælksprodukt
120 g hvedemel
80 g grahamsmel
2/3 tsk. bagepulver
2/3 tsk. natron
1 tsk. vanillesukker
1 tsk. kanel
1 krd. salt

10 g flormelis
9 nøddekerner

Fremgangsmåde

Riv gulerødder. Hak nøddekerner og rosiner.

Pisk æg, sukker og farin til et tykflydende og luftigt skum. Pisk olie i i en tynd stråle.

Bland hvedemel, grahamsmel, bagepulver, natron og krydderier med de grofthakkede nødder og rosiner. Vend forsigtigt blandingen i dejen skiftevis med juice eller surmælksprodukt.

Vend gulerødder i.

Hæld dejen i en smurt springform ca. 22 cm i diameter. Bag kagen midt i ovnen ved 175°C i traditionel ovn i 50 minutter. Sluk ovnen og bag kagen færdig ved eftervarmen i ca. 10 minutter.

Når kagen er afkølet flyttes den over på et fad. Sigt lidt flormelis ovenpå kagen og pynt med lidt nøddekerner.



Figur 9. Ernæringsforbedret gulerodskage. Selvom kagen indeholder mindre fedt og sukker og har en bedre fedtsyre-sammensætning end originalen, er den stadig fed og sød.

Sammenligning af ernæringsforbedret gulerodskage med original opskrift

Ingredienser i original og ernæringsforbedret kage

300 g gulerødder

75 g valnødder

1½ dl rosiner (90 g)

200 g blødt smør → 90 g olie + 75 g appelsinjuice (mindre fedt, sundere fedtsyrer)

200 g brun farin → 75 g brun farin + 75 g sukker (mindre sukker)

3 æg

200 g hvedemel → 120 g hvedemel + 80 g grahamsmel (flere fibre, vitaminer og mineraler)

2 tsk. kanel → 1 tsk. kanel + 1 tsk. vanillesukker

2 tsk. bagepulver → 2/3 tsk. bagepulver + 2/3 tsk. natron

Flødeostglasur:

200 g flødeost 37% + 50 g flormelis + 2 spsk. vand + 2 tsk. revet citronskal + 2 tsk. citronsaft + → 10 g sigtet flormelis (mindre fedt og sukker)

Pynt: valnødder

Tilberedningsmetode: Ændret fra rørt dej til pisket dej

Ernæringsmæssig sammenligning af de to kager

Næringsstof	Ernæringsforbedret	Original opskrift
Energi i hele kagen	12.800 kJ	20.300 kJ
Energi i 100 g kage	ca. 1300 kJ	ca. 1550 kJ
E % protein	7	6
E % fedt	39	53
Dominerende fedtsyretype	monoumættet	mættede
E % kulhydrat	54	41
E % sukker	21	20
Kostfibre per MJ	2,1 g	1,1 g



Figur 10. Original gulerodskage. Rig på energi, mættet fedt og sukker. Opskrift hentet 20-04-2008 fra www.arla.dk → opskrifter → gulerodskage