



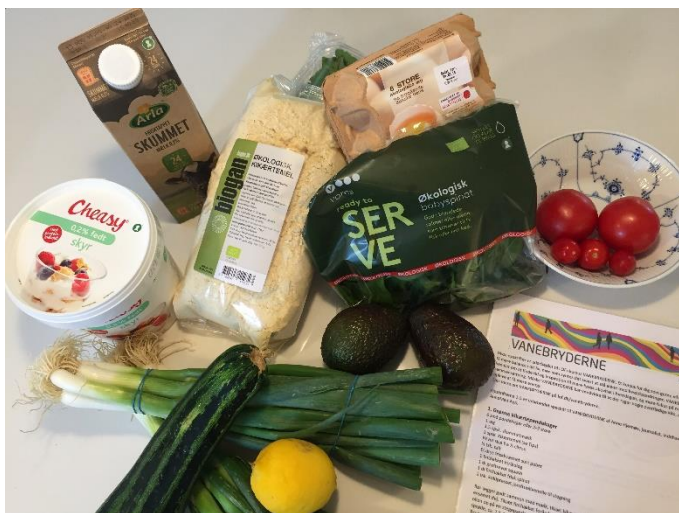
VANEBRYDERNE



KURSUSHÆFTE OG OPSKRIFTER

Opskrifter og Vanebrydertrappen er udarbejdet til LOFs kursus VANEBRYDERNE. Et kursus for dig som gerne vil optimere og få mere balance i dit liv, men som syntes det er svært at stå alene med livsstilsændringer. VANEBRYDERNE handler om at finde tid og inspiration til mere fysisk aktivitet i hverdagen, og mere fokus på måltidssammensætning og smagsoptimering. Måske VANEBRYDERNE kan medvirke til at der ryger nogle overflødige kilo, og du vil opleve at få mere energi. Vi prioriterer madværksteder og fællespisning som en vigtig del af Vanebryderforløbet.

Læs mere om VANEBRYDERNE på lof.dk/vanebryderne.



Opskrifterne 1-5 er udarbejdet specielt til VANEKRYDERNE af Anne Hjernøe, journalist, indehaver af AnneMad ApS.

1. Grønne kikærtepandekager

6 små pandekager eller 2-3 store

1 æg

1,5 spsk. skummetmælk

2 spsk. Kikærtemel (se Tips)

Revet skal fra ½ citron

½ tsk. salt

Et drys friskkværnet sort peber

1 finthakket forårsløg

1 dl groftrevet squash

1 dl finthakket frisk spinat

2 tsk. koldpresset jomfruolivenolie til stegning

Rør ægget godt sammen med mælk, tilsæt kikærtemel, citronskal, salt og peber og rør til du har en ensartet dej. Tilsæt finthakket forårsløg, revet squash og finthakket spinat. Rør det godt ind i dejen. Varm olien op på en stegepande og brug en spiseske til at lave 6-8 små pandekager. Steg dem gyldne og let sprøde, ca. 1,5-2 minutter på hver side. Brug pandekagerne som "brød" i en sandwich. Top dem op med skinke, laks, lidt ost, grøntsager, hummus, avocado eller hvad du syntes passer ind. De er skønne både morgen, middag og aften, men passer også ind i madpakken, når du er på farten. Det høje proteinindhold gør, at de mætter rigtig godt. De populære kikærtepandekager er meget fryseegnet, så lav bare en ekstra stor portion.



2. Kålsalat med spirer og nødder

Måltidssalat til 1 person:

¾ dl hakket spidskål

¾ dl hakket rød spidskål

¾ dl groftrevet gulerod

¾ dl kikærtespirer eller andre spirer efter smag

Dressing:

Fintrevet skal og saft fra ½ citron

1 tsk. flydende honning

Drys:

1 spsk. hasselnøddekerner

1 spsk. gojibær eller finthakket tørret abrikos

½ dl hakkede krydderurter efter smag, fx citronmelisse, koriander eller persille

Bland det hakkede kål med revet gulerod og kikærtespirer. Rør dressingen godt sammen, vend den i og drys salaten med hakkede hasselnødder, de tørrede gojibær og friske krydderurter.

3. Verdens bedste salat

Måltidssalat til 1 person:

1 dl knoldselleri i tern

1 dl æble i tern

1 dl rødbeder i tern

2-3 skiver syltet rødbede

½ rødløg

En håndfuld finthakket persille

Dressing:

2 spsk. koldpresset jomfruolivenolie

2 spsk. æbleeddike

1 tsk. flydende honning

Evt. 1 fed finthakket hvidløg

½ tsk. salt

Et drys friskkværnet sort peber



Bland selleri, æbler og rødbede sammen med tern af syltede rødbeder, samt finthakket rødløg og persille. Pisk ingredienserne til dressingens godt sammen og vend den i salaten. Lad det hele trække en halv times tid før serveringen. Salaten er også dejlig dagen efter, hvor den virkelig har trukket smag, ligesom den er god at servere til kylling, lam og fisk.

4. Salat med grønne bønner og tomater

Måltidssalat til 1 person:

2 håndfulde frisk salat, evt. spinat, romaine eller krølsalat

75 g grønne bønner, gerne haricots verts

3 soltørrede tomater i olie

3 blommetomater

1 forårsløg

6 mandler eller 2 spsk. pinjekerner

Dressing:

2 spsk. æbleeddike

1-2 tsk. flydende honning

½ tsk. Salt

Et drys friskkværnet sort peber



S skyl salaten, slyng den tør og kom den i en tallerken. Damp bønnerne i 3 minutter i letsaltet vand, køl dem lynhurtigt af i koldt vand til de er lune, og lad dem dryppe af. Fordel dem over salaten og skær eller klip de soltørrede tomater i strimler. Drys med friskhakket forårsløg og hakkede mandler eller pinjekerner, der lige er ristet et par minutter på en tør pande. Rør ingredienserne til dressingens sammen og fordel den over salaten.

5. Blomkålpizza med parmaskinke og grøntsager

Til 2 portioner eller til 1 pizzabund og 1 wrap

Bund:

350 g blomkål
1 tsk. salt
1 stort æg
1 dl revet ost, efter smag
1 spsk. koldpresset jomfruolivenolie
3 spsk. kikærtemel
Evt. 1 tsk. tørret oregano

Fyld:

100 g champignoner
100 g squash
1 spsk. koldpresset jomfruolivenolie
½ rød peberfrugt
1 løg
2 fed hvidløg
6 solmodne blommetomater
Salt og friskkværnet sort peber
1 spsk. tørret oregano
2 spsk. balsamicoeddike
3 skiver parmaskinke
½ dl revet ost eller ½ kugle mozzarella,
(ca. 65 g)



Først laver du bunden:

Tænd ovnen på 200 grader. Riv blomkålen på rivejernet eller hak det helt fint i en foodprocessor, tilsæt salt og rør det godt igennem. Kom blomkålen i et rent viskestykke, luk det godt sammen og pres væden helt ud. Rør derefter blomkålen sammen med de resterende ingredienser til bunden. Kom bagepapir på en bageplade og form 2 bunde. Det er vigtigt at de er godt presset sammen. Bag bundene i ovnen i ca. 15 minutter. Nu kan du vælge om du vil lave 2 pizzaer eller gemme den ene bund til en wrap. Måske wrappen lige skal have 4-5 minutter til alene i ovnen, for at være helt færdig.

Så laver du fyldet:

Skær champignons og squash i tern eller små skiver og steg dem på en pande i olien til de får lidt farve, tilsæt peberfrugt og løg i tern, og lad det stege med i 2-3 minutter, hvorefter friskhakket hvidløg og tomater i tern tilsættes. Steg det hele godt igennem, smag til med salt, peber, oregano og eddike. Fordel blandingen over pizzabunden, læg parmaskinken oven på og drys med ost. Bag pizzaen i ovnen i 16-18 minutter. Bunden bliver ikke så sprød som en brødbund men smagen sidder lige i skabet.

Wrappen kan du rulle med grøntsager, skinke, laks, spinat, en god dip eller lignende og bruge til frokost eller aftensmad en anden dag. Den er også skøn i madpakken.

Bemærk fyldet er velegnet som tilbehør til kylling, frikadeller, en bøf eller bare som en grøn ret.

6. Den sunde smørrebrød

Til 2 personer. Hvis du gerne vil have smørelse på rugbrødet, så kan skyr/græsk yoghurt røres med philadelphia ost med krydderurter i forholdet 1:1.

Kylling med pesto og tomater

Grøn pesto

1 bundt persille
50 g. parmesan
50 g. pinjekerne
½-1 dl ekstra jomfru olivenolie
Saften fra ½ citron
1 fed hvidløg
Et nip havsalt og kværnet peber



2 skiver rugbrød. Kyllingefilet og 4-6 cherrytomater. Pyntegrønt – persille eller purløg.

Fjern stilke fra persille og riv osten. Blend alle ingredienser til pesto og hæld på glas. Kan holde sig på køl i 1-2 uger. Salt og rigeligt peber på kyllingebryst, steg det og afkøl. Skæres i tynde skiver. Anret groft rugbrød med kylling, pesto, cherrytomater og et drys grønt på toppen.

Avocado med syltet rødløg

Syltet rødløg

2 rødløg
1 dl æblecidereddike
1 dl vand
1 spsk. honning
½ tsk. salt

2 skiver rugbrød, lidt salat (hjertesalat, babyspinat eller lign.), 1 avocado, citronsaft.

Pynt rugbrød med salat, skær avocado i skiver og læg disse på salatbunden. Pres citronsaft på avocado. Kværn peber og drys let med salt. Top op med syltet rødløg.



Kartoffel med sprød parmaskinke

2 skiver parmaskinke
2-3 kogte kartofler
Lidt krølsalat
Purløg
Salt og peber

Tørsteg parmaskinke på en pande eller mellem to stk. køkkenrulle i mikroovn. Afkøl og knus let til drys. Læg salat og skivede kartofler på rugbrød. Brug lidt at skyr/philadelphia ost som topping og drys mws parmaskinke og klippet purløg.

Dessertbrød

Groft brød smøres med skyr/græsk yoghurt rørt med lidt vaniljesukker og toppes med forskellige bær og citronmelisse. Dryp med lidt akaciehonning.

7. Kartoffel-porresuppe

Til 4 personer

4 porrer
1-2 fed hvidløg
600 g kartofler (500 g rensset vægt)
2 persille rødder eller 300 g. knoldselleri
2 spsk koldpresset olie
1½ l grønsags- eller hønsebouillon
1 dl kaffefløde/eller madlavningsfløde
Muskatnød og salt og peber
Tilbehør
4 tykke skiver rugbrød – ristes og skæres i
stave/trekanter eller rugbrødschips



Salattopping: skalotteløg, grønkål, lidt hasselnødder.

Det hele hakkes fint med 2 tsk rapsolie, 2 tsk æblecider og et nip sukker eller honning.

Tilberedning

Rens porrerne og snit dem fint – kassér grove, grønne blade. Pil hvidløgsfeddene. Skræl kartoflerne, og skær dem i mindre stykker. Sautér porrer og hvidløg bløde i en gryde med olie, og vend kartoflerne i. Tilsæt bouillon, og lad suppen simre til alt er mørt – ca. 20 minutter.

Blend suppen sammen med fløden, og smag til med revet muskatnød, salt og peber.

Rist rugbrødet, og mix salattopping

Anret suppen i varme kopper eller tallerkner, top op med salattopping

Frugt og grønt pr. person: Ca. 200 g

Energifordeling pr. person: 1600 kJ (380 kcal). Kulhydrat 59 g. Fedt 11 g, heraf mættet fedt 4 g

Kilde og inspiration: Hjerteforeningen

<https://hjerteforeningen.dk/opskrifter/porre-kartoffelsuppe-med-sproede-skinkechips/>

8. Morgen müsli

2-3 kopper grovvalset havregryn
1-2 kopper speltgryn
1 kop kokosmel
1 kop solsikkefrø
1 kop 5-kornsblending
½ kop sesamfrø
½ kop vindrukerneolie
½ kop flydende honning
1 kop varmt vand
½ tsk. salt
½ tsk. vanillesukker

Alle ingredienser blandes i en bradepande. 3-4 timer i ovnen v. ca. 120 grader – omrøres af og til.

Efter ovn tiden kan hakket mandler blandes i. Denne müsli spises som drys på Skyr – gerne sammen med skiver af frisk frugt/bær (blåbær, hindbær, jordbær, kiwi eller æbler).

9. Knækbrød

1 dl havregryn
1 dl sesamfrø
1 dl hørfrø
1 dl solsikkekerner
1 dl græskarkerner
3 ½ dl hvedemel
1 tsk. bagepulver
2 ½ tsk. salt
2 dl vand
1 dl rapsolie

Rør alle de tørre ingredienser sammen. Tilsæt vand og olie og rør det hele godt sammen. Deles i 2-3 portioner og rulles tyndt ud imellem to lag bagepapir. Skær ud i firkanter, så de er lette at brække fra hinanden efter bagning. Bag knækbrød i 15-20 min. v. 200 grader. De må gerne være pænt lysebrune, så smagen af kerne fremhæves.

Tips

Kikærtemel

Kikærtemel kan købes i de fleste supermarkeder, helsekostbutikker eller bestilles på nettet. Det har et højt proteinindhold og kan bruges til et hav af ting. Det mætter dejligt og er derfor også et godt tilskud i fx din morgenomelet der så bliver lidt mere fast i konsistensen, men også mætter meget bedre.

Skyr/græsk yoghurt

Velegnet som basis ingrediens i dit køleskab. Velegnet til morgenmad med müsli og bær. Til dip og dressing kan skyr/græsk yoghurt ofte erstatte den mere kalorierholdige cremefraiche. Rør med krydderurter og en mager cremesmøreost 1:1. Brug det som dip til grønsagsstænger og som smørelse på fx wrap, pandekager og rugbrød.

Tilgængelige grønsager

Planlæg din hverdagsmad og køb grønsager til 3-4 dage ad gangen. Skyl og hak de forskellige grønsager. Opbevar dem i køleskabet i bokse/poser, så er de lette at gå til, og du kan hurtigt få en hverdagsret sat i ovnen eller mixet i en wok. Hvis snacksulten kommer over dig, så er gulerodsstave, snackpeber mv. rigtige gode til at hygge med.



VANEBRYDERNE



Derfor stiger vægten: 5 gode råd og en forklaring

Artikel fra Hjerteforeningen

- Vi har indrettet et samfund, der gør det svært at spise sundt og med måde, siger Hjerteforeningens diætist Lotte Juul Madsen. Der er mange grunde til, at danskerne i disse år i stigende grad oplever at tage på i vægt. Hun er da heller ikke i tvivl om, hvad vi sammen og personligt kan gøre for at leve sundere.

Få 5 gode råd her

– Mad har fået en helt ny betydning, og måltidet har mistet sin værdi, men hvilken betydning har det for vægten og hjertesundheden, spørger diætist Lotte Juul Madsen fra Hjerteforeningen.

I dag er måltidet nemt, enkelt og hurtigt overstået. Vi spiser forskudt af hinanden, når familien flyver og farer mellem sport, arbejde, aftenkurser, venindeaftaler, foredrag og fodbold. Når vi mister opmærksomheden, og spisningen selv tager styringen, så stiger vægten. Vi er nemme ofre for reklamer, underlødige produkter og nemme dårlige løsninger, når vores overskud er lille.

Lotte Juul Madsen ser løbende resultatet af, at vi spiser uden for de traditionelle måltider, mens at vores fokus er et helt andet sted, fx når vi spiser på farten, eller mens vi ser tv. Effekten kan også ses på badevægten. I dag er 51% af den danske befolkning overvægtige (fordelt på 57,7% af mændene og 44,4% af kvinderne), peges der på i Sundhedsstyrelsens "Den Nationale Sundhedsprofil" fra 2017.

I dag er der mange flere fælder og fristelser, der gør det let for kiloene at snige sig på. Vi er nemme ofre for reklamer, underlødige produkter og nemme dårlige løsninger, når vores overskud er lille. Mad er nemt tilgængeligt her, der og alle vegne. Vi har adgang til mad non-stop. Vi er præsenteres for fastfood og andet næringsfattigt og energitæt mad i store portioner. Vi indtager mere end, vi forbrænder. Meget af den mad, vi indtager, spiser vi uden for måltiderne. Vi fristes i højere grad til at købe på slik, kage, is og sukkerholdige drikke. Det er så nemt at købe, og vi fristes let. Følelsen af sult er sjælden, og spisning er mere knyttet til det faktum, at maden blot er tilstede, siger Lotte Juul Madsen.

Herudover er fornemmelsen for portionsstørrelser væk, lyder det. Hvor meget mad er normalt at spise? Vi spiser ofte den mad, vi får serveret – uanset portionsstørrelse. Vi går efter at en fuld portion vil gøre os mætte, mens en halv portion vil gøre os sultne senere. Måltidsstørrelser, emballager, slikposer, tallerkener, sodavand og burgermenuerne er alle sammen blevet større over årene, og det er blevet "normalt" at spise større portioner. Blandt andet derfor stiger din vægt, siger Lotte Juul Madsen. Vi har indrettet et samfund, der gør det svært at spise sundt og med måde.

Selvom vi ifølge Sundhedsprofilen befinder os i tider med stigende overvægt, og hvor måltidet ikke har samme status mere, så er der mange ting, vi selv kan gøre.

Her følger 5 gode råd:

1. Downsize – køb mindre ind, men køb god kvalitet.
2. Ryd op og ud i køkkenskabe, på skrivebord, ved mødebordet mv. – erstat usunde fristelser med sunde valg.
3. Spis altid siddende – undgå alt form for spisning stående / gående.
4. Mere opmærksomhed på måltidet værdi – vær nærværende og spis med opmærksomhed.
5. Betal altid is, kaffe, pølsehorn, muffin, hvidvin og fastfood med kontanter – det øger besværet 😊

Kilde: Nyhedsbrev den 12. januar 2019. <https://hjerteforeningen.dk/2019/01/derfor-stiger-vaeqten-5-gode-raad-og-en-forklaring/>



VANEBRYDERNE



Drop gerne dine mellemmåltider og spis dit mæt til de tre hovedmåltider

Men måske det ikke altid virker for dig, men så er der heldigvis sunde alternativer, hvis du vil undgå alt for mange ture i den store sukkerfælde. Det gælder om at holde blodsukkeret stabilt og det gør du med sunde mellemmåltider. Hvis vi vælger tomme kalorier som slik eller kager til fordel for det sunde alternativ, bidrager det til et kalorieindtag, uden at give nogen fibre, vitaminer eller mineraler.

Det ideelle mellemmåltid består af mellem 150 og 250 kalorier og indeholder en portion fibre og proteiner, som kan sætte gang i kroppen, når klokken er 15, og koncentrationen svigter.

Et godt tip: Husk at have en snack med i tasken, så undgår du at kaste dig over det, der lige er i nærheden, når sulten melder sig. Kom udenfor! Rejs dig op og gå udenfor. En dosis frisk luft og lidt dagslys i løbet af en lang arbejdsdag kan sætte skub i dine opgaver, hvis du er kørt træt. En rask tur omkring bygningen kombineret med nogle dybe indåndinger kan måske erstatte (endnu) en kop kaffe.

10 sunde mellemmåltider

1. En skive groft rugbrød med magert kødpålæg pyntet med en skive agurk eller peberfrugt. Fibrene i brødet giver en god mæthedsfølelse, og du får protein fra kødpålægget.
2. Lidt gnavegodt i form af en lille pose med gulerødder, sukkerærter eller cherrytomater, som du kan få masser af fibre fra.
3. Et bæger yoghurt uden sukker og med max tre procent fedt med et drys tørret frugt. Magre mælkeprodukter mætter godt, og tørret frugt giver blodsukkeret et løft.
4. En skive serranoskinke snoet omkring asparges eller bladselleri, som du kan have med dig i små pakker. Du får protein fra kødet og fibre fra det grønne, som gemmer sig indeni.
5. En fuldkornsbolle med en skive magert pålæg. Fibrene i bollen mætter godt, og kødpålægget sikrer, at du også får protein.
6. En pose med frisk blandet frugt, som sætter gang i dit blodsukker.
7. En håndfuld blandede nødder, som både indeholder sunde fedtstoffer og proteiner, der giver hjernen ny energi.
8. Rester fra aftenen før. Eksempelvis en mager frikadelle eller to, hvor halvdelen af kødet er erstattet med grøntsager.
9. Et bæger hytteost med friske krydderier, som du eksempelvis kan vende radiser eller agurkestænger i. Hytteosten sikrer mæthedsfølelsen, mens grøntsagerne sikrer, at du får fibre.
10. En lille portion pasta- eller kartoffelsalat med fedtfattig dressing. Kartoffler og pasta mætter godt og giver en god portion fibre.

Kilde: <https://www.alt.dk/sundhed/prov-10-sunde-mellemmåltider-til-tasken>



Vanebrydermål

Vanebrydermotiv

Vanebryderproces

Vanebryderopfølgning

Hvad vil jeg gerne opnå efter 2 måneder?

Hvad vil jeg gerne opnå efter 3-4 måneder?

Hvad vil jeg særligt fokusere på efter Vanebryderforløbet er afsluttet?

Noter:



VANEBRYDERNE



VANEBRYDERNE er udviklet af LOFs landsorganisation v. Dorthe Lykke Olesen, udviklingskonsulent, master i sundhedspædagogik, dlo@lof.dk.
Projektet er støttet af Kulturministeriets Udviklingspulje i 2019.
Foto og foodstyling v. Dorthe Lykke Olesen.

LOFs landsorganisation, Vesterbrogade 35, 1620 København V
lof@lof.dk * lof.dk * [Facebook.com/LOFdk](https://www.facebook.com/LOFdk)
lof.dk/vanebryderne