



Food for Brains

Vol. I Hverdagsmad med hjerne



Vi kan alle sammen blive klogere



Food for Brains

Vol. I

Hverdagsmad med hjerne

Ingredienser, der er vigtige for hjernen



Avokado

Vitamin B og E

Side: 64, 68



Broccoli

Vitamin C

Side: 100



Chokolade

Flavonoider, Kobber

Side: 74, 80, 82, 122, 128



Citrus

Flavonoider, Vitamin C

Side: 12, 34, 38, 64, 76,
98, 110, 112, 114,
118, 120



Fed Fisk

Omega-3, Selen, Vitamin B og D

Side: 20, 40, 56, 64, 66, 70,
86, 88, 100, 106, 112



Grøn te

Flavonoider



Gurkemeje

Styrker og beskytter hjernen

Side: 110



Hvidløg

Selen, Zink, Vitamin B

Side: 26, 52, 92, 94, 104



Karry

Styrker og beskytter hjernen

Side: 52, 94



Kartofler

Vitamin B

Side: 40, 50, 94, 100, 112, 114



Kiwi

Vitamin C

Side: 12, 16, 50



Kylling

Cholin

Side: 52, 104, 114



Blåbær

Flavonoider, Vitamin C

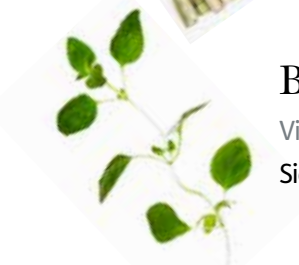
Side: 14, 22, 36, 78, 118



Asparges

Vitamin C og E

Side: 54



Basilikum

Vitamin C og E

Side: 114



Lever

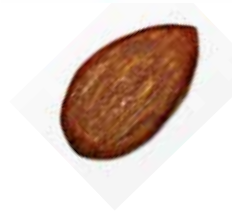
Cholin, Jern



Linser

Cholin, Jern, Vitamin B

Side: 52, 110



Mandler

Jern, Vitamin E, Zink

Side: 12, 22, 32, 46, 122, 126



Nødder

Omega-3, Selen, Jern, Vitamin E, Zink

Side: 14, 32, 38, 98, 104



Vegetabilsk olie

Omega-3

Side: 26, 34, 38, 44, 54, 64,
66, 88, 94, 96, 98, 104,
112, 114



Rosmarin

Styrker og beskytter hjernen

Side: 114



Rødbeder

Uridin

Side: 60, 98



Rørsukker, uraffineret

Uridin, Kobber

Side: 12, 14, 32, 74, 78, 80,
82, 96, 118, 120, 122,
124, 126, 128



Salvie

Styrker og beskytter hjernen



Tomat

Uridin

Side: 18, 28, 50, 56, 94, 112



Æg

Cholin, Selen, Vitamin D

Side: 18, 20, 26, 40, 44, 50, 56,
68, 80, 90, 92, 96, 122, 124,
126, 128

Morgenmad

Side: 10

Mellemmåltid

Side: 24

Frokost

Side: 48

Energiretter

Side: 72

Aftensmad

Side: 84

Sødt

Side: 116

Viden

Side: 130



At spise er at leve – i hvert fald er det nødvendigt for at overleve. Men hvad er sundt? Hvad skal du absolut holde dig fra? Hvad gør dig bedre til det, du gerne vil være god til?

Når det gælder mad, er vi på udkig efter de rigtige svar på, hvad der er godt og skidt i forhold til det, vi spiser. Forestil dig, at du kunne være sikker på, at få de helt rigtige næringsstoffer, forblive tynd og i god form og frem for alt undgå at blive syg – alene ved at spise noget bestemt.

Viden om mad er et emne, der berører os alle.

Food for Brains har ikke alle svarene på alle spørgsmålene, men vi kan forhåbentlig hjælpe dig til at fokusere på din sundhed. Food for Brains er udviklet af Helene Elsass Center. Her udvikles og forskes i nye metoder og tiltag, når det gælder træning og læringsindsatser i forhold til mennesker med hjerneskade. Udgangspunktet for alle aktiviteter på centeret er altid børn og unge med cerebral parese, men når det gælder Food for Brains kan tilgangen til maden, opskrifterne og den viden, vi stiller til rådighed med fordel anvendes af alle.

Alle hjerner har brug for næring

Food for Brains handler om den næring, der er altafgørende for hjernen – vel at mærke alle hjerner. Både i relation til udvikling og til vedligeholdelse af allerede indlærte færdigheder. Alle opskrifter er udviklet med henblik på at optimere hjernen. Derfor kan såvel vidensdelen som opskrifterne med fordel anvendes af alle.

I det store forskningsarbejde, der ligger til grund for Food for Brains, er det blevet klart, i hvor høj grad kost og viden om kost er et uhyre komplekst område, og det kan derfor være vanskeligt at navigere og orientere sig i kostens til tider oprørte farvande.

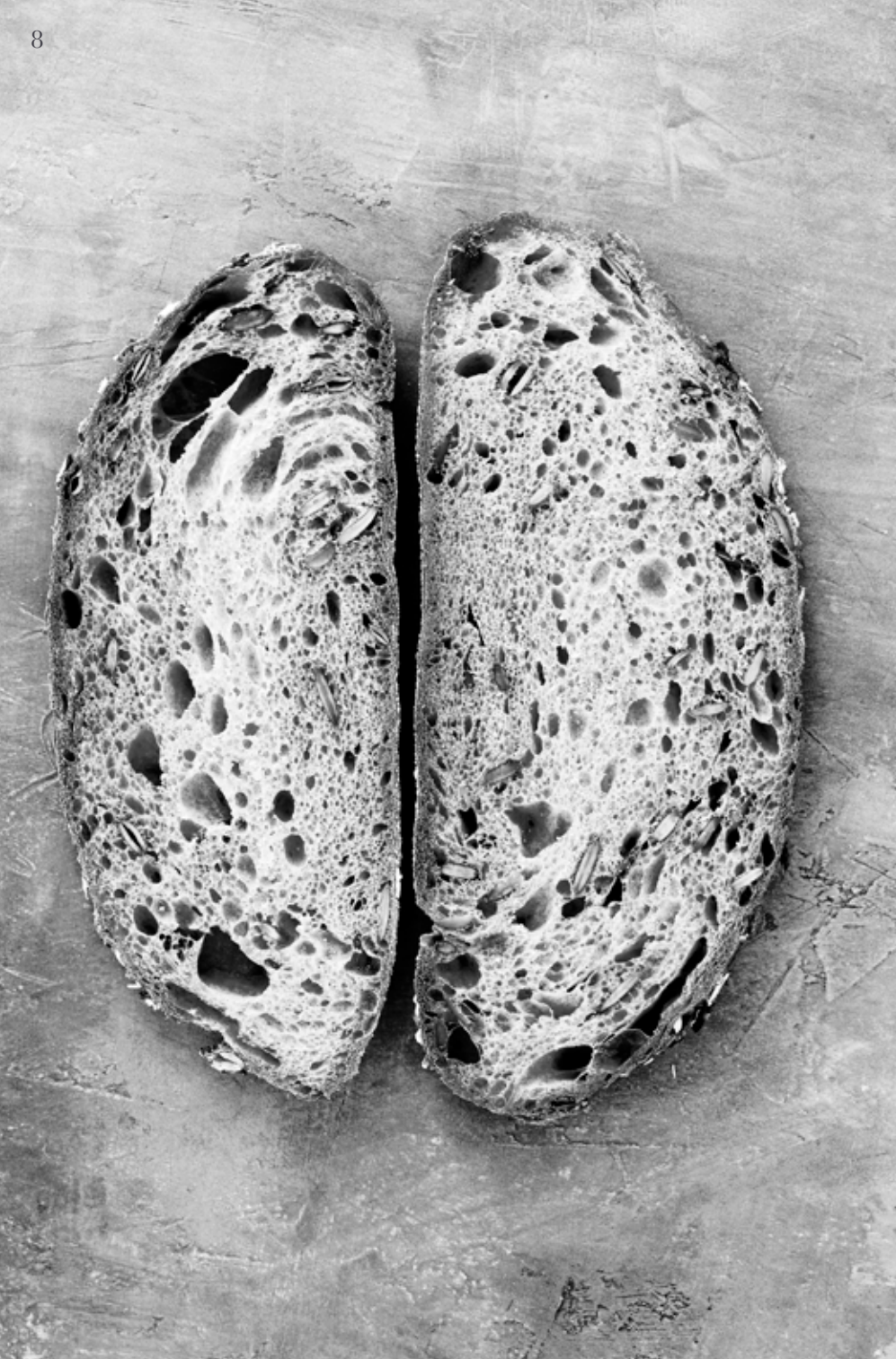
Det har været en klar intention med de enkelte retter i Food for Brains, at de skal være lette og hurtige at lave – de skal være såkaldt ‘almindelig mad’. Og selvom retterne fremstår enkle og almindelige, indeholder de netop de ingredienser, som er sunde for hjernen. Hvor meget skal der til af en given råvare, og hvornår er det for meget? Det véd vi faktisk ikke fuldt ud, men her holder vi os til de almindelige kostråd, som er udarbejdet af Sundhedsstyrelsen.

- og husk, alle hjerner har brug for hjernerigtig kost

Peder Esben Bilde

Udviklingsdirektør, Helene Elsass Center

På Helene Elsass Center i Charlottenlund arbejder alle – fra forskere til terapeuter – konstant på at skabe bedre forhold for børn og unge med cerebral parese samt deres familier. Food for Brains er blot ét af mange koncepter, der er udviklet på Helene Elsass Center. Food for Brains sætter fokus på ‘hjerne-rigtig’ kost og indgår som en helt naturlig del af centerets programmer, der tilbydes til børn og unge med cerebral parese.



Det at lave mad kan virke som et kæmpe bjerg, man skal besejre. Det bliver det også ved med at være, hvis man bliver ved med at se det som en svær udfordring - det er klart.

Mad er og bliver det vigtigste for os mennesker. Vi skal have det flere gange hver dag, meget gerne som 4-5 mindre måltider, fordelt rigtigt over hele dagen. Vi har her i bogen lavet en simpel opdeling i grupper, som du så kan plukke fra. Så håber vi, at udfordringen kan blive noget mindre i hverdagen.

Nogle dage har man mere overskud til at lave maden helt fra bunden, mens man andre dage simpelthen bliver nødt til at finde hjælp i butikkerne for at komme igennem. Når det er tilfældet, er det vigtigt, at man vælger de rigtige produkter. I denne bog kommer vi med flere forslag til, hvordan man kan lave mad til et hvilket som helst tidspunkt på dagen: Morgen, frokost, aften og alt, hvad der kommer i mellem.

Ved de fleste opskrifter finder du også en lille tekst, som foreslår, hvad du kan bruge i stedet for hovedingrediensen.

Der vil også ofte være forslag til, hvad du kan købe i stedet for at lave det selv. Men husk, at hjemmelavet og håndlavet mad er og bliver det bedste. Her ved man, hvad man får! Smagene er mere fyldige, råvarerne er friskere, og sanserne bliver i det hele taget brugt mere.

En håndfuld gode råd at tænke over, når man skal lave mad:

- Vi mennesker har godt af fisk mindst 2 gange om ugen - meget gerne fede fisk! Særligt når man tænker hjernemad, da fisk indeholder fedtstoffer, som hjernen skal bruge.
- Spis også masser af fibre. Fibre finder du særligt i korn, frø og nødder.
- Skær ned på mængden af kød, og spis i stedet flere grove grøntsager, som rodfrugter og kål.
- Du kan også peppe dagen lidt op med frugt og grønt.
- Hvert måltid kan gøres til en fest ved at variere, hvordan maden anrettes på bordet.
- Synet gør rigtig meget for mad – det er næsten synd ikke at udnytte det.

Husk også, at råvarer, som er produceret lokalt, ofte har mere smag og næring, da de er friskere, når de ikke transporteres over længere afstande. Hermed hjælper du også miljøet. De økologiske råvarer er også renere og altid uden sprøjtemidler og farvestoffer. Derfor er de også at foretrække gastronomisk.

Det er også meget vigtigt, at man tænker lidt på årstiderne, forstået på den måde, at man for eksempel ikke bør spise jordbær hele vinteren igennem. Når de danske superjordbær endelig kommer om sommeren, så vil man sikkert ikke gide dem mere - selvom de er 1000 gange bedre end de jordbær, man fik 1. december, som var hentet hjem helt fra Peru.

Det er vigtigt, at man prøver at gøre mad til noget sjovt. Jo mere man arbejder kreativt med maden, jo mere lærer man, at mad er sjovt, mad er fedt, mad er helt magisk, og mad er noget, vi alle kan lære at lave - det er mit og dit, det er vores, det er noget fælles..

Vi håber, du bliver glad for vores hjernekøkken.

**Hilsen
Nikolaj Kirk
og Mikkel Maarbjerg**



Trifli med kiwi, yoghurt
og kokos
s 12



Drænet yoghurt med blåbær
og brunt rørsukker
s 14



Kiwi med ske og æblemad
s 16



Omelet med tomat og persille
s 18



Røræg med laks og spinat
s 20



Sødmælksyoghurt med
nøddemysli og tørret frugt
s 22



Morgenmad

Morgenmaden er det første måltid på dagen, og det er vigtigt. Mange har det med at se morgenmaden som noget, der godt kan springes over. Det er faktisk ikke særligt hensigtsmæssigt, for både hjerne og krop er jo som maskiner, der skal have energi for at kunne fungere. Derfor er det en god idé at lære dig selv at få et ordentligt måltid mad først på dagen.

Du kender sikkert alt til, at kroppen er lidt tung og lige skal varmes op om morgenen – og det er her morgenmaden giver dig god energi at komme i gang på. Det er ikke fordi du behøver at tilberede det helt store måltid, men sørg for at få lidt frisk frugt og gode fibre fra groft brød, mysli og nødder, så kroppen har noget at arbejde med.

Morgenmaden kan faktisk blive helt festlig, hvis du er en del af en familie. I kan samles om bordet og få talt sammen, inden dagen for alvor tager fat. Synes I, at maden om morgenen er lidt trist, kan I gøre det til en vane at have en skål med dejlig udskåret frugt og lidt bær stående i køleskabet – så liver både müslien og yoghurten gevaldigt op!

Trifli med kiwi, yoghurt og kokos



IQ

TIPS

Du kan udskifte frugterne og nødderne med andre frugter og nødder. Hvis du f.eks. ikke lige kan få fat i kiwi, kan du bruge melon i stedet, og paranødder kan bruges i stedet for mandler. Det er også at foretrække at bruge økologiske råvarer, simpelthen fordi de er dyrket uden unødvendige sprøjtemidler, væksthormoner eller lignende – du får ganske enkelt et renere produkt.

- friskt, sødt og hyggeligt

2 personer

Ingredienser

1 kiwi
1 grape
10 g brunt rørsukker,
eller muscovadosukker
2 dl yoghurt, drænet
25 g tørrede kokosflager
25 g mandler

Fremgangsmåde

- Vask din kiwi og dup den godt af. Skær så skrællen af og smid den ud.
- Snit herefter frugtkødet i passende små, mundrette størrelser, og gem dem lidt væk.
- Skær skrællen fra grapefrugten og skær selve kødet fra. Kom grapefileterne i en skål og vend med brunt sukker eller muskovadosukker, så den ikke virker bitter mere.
- Fordel lidt kiwi og grape i et lille fint glas eller en skål.
- Hak mandlerne groft og kom lidt af dem over.
- Fortsæt så med yoghurt. Gentag herefter igen med frugt, mandler og yoghurt.
- Top herefter hele herligheden med kiwi-, grape- og kokosflager, så det ser festligt ud.



Drænet yoghurt med blåbær og brunt rørsukker



IQ

TIPS

Hvis du ikke kan skaffe friske blåbær, kan du bruge frosne blåbær, men så kræver det, at du koger dem sammen med sukkeret til en kompot, som afkøles før brug. Blåbærrene er klart de mest interessante for hjernen, men i de perioder hvor blåbær kan være svære at skaffe eller koster for meget, kan du udskifte med andre "blå bær", som brombær eller solbær.

- frisk, energisk og magisk

1 person

Ingredienser

3 dl drænet yoghurt
30 g friske blåbær
1 spsk. brunt rå sukker,
helst muscovadosukker
10 g hasselnødder (4-6)

Fremgangsmåde

- Kom den drænedede yoghurt i en lille skål eller et glas.
- Drys festligt med blåbær og hasselnødder og drys sukker på toppen, så det bliver til en lille, festlig og indbydende anretning.
- Det er altid vigtigt at gøre sig umage med anretningen, da maden bliver mere appetitlig, når den præsenteres flot.



Kiwi med ske og æblemad



IQ

TIPS

Det er vigtigt at skære æblet i sidste øjeblik, så det ikke bliver brunt og kedeligt. Brug eventuelt et rødt æble for at få nogle farver på maden. Du kan også bruge pære eller melon i stedet, for at få lidt variation.

- grønt, nemt og sundt

1 person

Ingredienser

- 1 kiwi
- 2 gode skiver fuldkornsbrød
- 5 g smør ca.
- ½ æble

Fremgangsmåde

- Skær toppen af kiwien og server den i et æggebæger, som holder godt på kiwien og gør den nem at spise.
- Smør de to skiver brød med smør.
- Fjern kernehuset og skær æblet i tynde skiver og anret skiverne på brødet.



Omelet med tomat og persille



IQ

TIPS

Du kan spise omeletten med groft rugbrød og masser af frisk frugt ved siden af. Du kan også udskifte tomater og persille med eksempelvis små buketter broccoli kogt møre i let saltet vand, som herefter køles ned og bruges på samme måde som tomaterne i opskriften.

Ingredienser

3 æg
2 tsk. smør
½ dl. mælk
1 tomat
2 kviste persille
salt
friskkværnet peber

Fremgangsmåde

- Skyl tomat og persille grundigt og dryp godt af.
- Pluk persillen, hak den groft og gem den lidt væk.
- Tomaten skæres ud i passende stykker (blomsten skæres fra og kasseres). Stil tomatstykkerne lidt væk sammen med persillen.
- Slå nu æggene ud i en stor skål og pisk dem sammen.
- Kom mælk i æggene og krydr med salt og peber.
- Æggemassen kan sigtes, hvis du er i tvivl, om der skulle være kommet æggeskal med i farten.
- Smelt smørret på en varm pande og hæld så æggemassen heri og steg ved moderat varme i nogle minutter.
- Det er vigtigt at der ikke er for stærk varme, da den så vil brænde på inden den bliver tilberedt helt igennem.
- Efter 2-3 minutter drysses tomater og persille ud over og der krydres let med salt og peber.
- Vend omeletten og steg den let på den anden side.



Røræg med laks og spinat



IQ

TIPS Hvis spinat ikke er til at skaffe, kan du udmærket udskifte det med tomater, som du skærer i mindre stykker, steger og serverer ved siden af som tilbehør.

- let, fisket og smagfuldt

1 person

Ingredienser

1	stort æg
5 g	smør
50 g	laksefilet
30 g	spæd spinat (ca. en håndfuld)
salt	
1	skive fuldkornsbrød

Fremgangsmåde

- Vask spinaten grundigt og dup den tør.
- Rist brødet og skær det i lange stave ca. 2 cm brede, så du får 3 stykker.
- Skær nu laksen i tynde skiver, som passer til brødet, læg skiverne på brødstavene, krydr med lidt salt og bag dem i en forvarmet ovn ved 160 grader i 6-8 minutter.
- Slå ægget ud i en lille skål og pisk det sammen og kom efterfølgende lidt salt i.
- Kom smørret på panden og smelt det, uden at det tager farve.
- Kom ægget på og rør i massen, imens den bliver fast.
- I sidste øjeblik tilsættes spinatbladene
– lad dem lige falde sammen og blande sig med ægget, inden du anretter og serverer.



Sødmælksyoghurt med nøddemysli og tørret frugt



IQ

TIPS

Når du laver din egen mysli er det kun fantasien, der sætter grænser. Du kan udskifte den tørrede frugt med nødder, f.eks. paranødder eller tørret kokos, eller du kan komme flere slags frø i, såsom lidt sesam, hørfrø, eller hvad du nu synes om. Der findes faktisk også helt udmærkede, færdige mysliprodukter på markedet, som du kan bruge, når der ikke lige er tid til det helt store i køkkenet.

- blødt, knasende og tørt

1 person

Ingredienser

3 dl sødmælkseyoghurt
75 g nøddemysli

Nøddemysli

100 g honning
300 g groft valset havregryn
50 g tørrede blåbær
50 g smuttede mandler
50 g tørret æble

Fremgangsmåde

- Varm en pande op på komfuret og kom honning på. Når det begynder at stege kommes havregryn på. Lad det stege i ca.1 minut.
- Tilsæt de groft hakkede mandler.
- Steg videre til grynene er flotte og gyldne.
- Hæld myslien over på et stykke bagepapir og lad den afkøle.
- Når den er afkølet blandes tern af tørret æble og tørrede blåbær i.
- Kom myslien i en lufttæt beholder, så kan den sagtens holde sig god og sprød et par uger.
- Server yoghurten i en dyb tallerken med lidt af den friske mysli over.
- Du kan også sagtens proppe et par friske blåbær på toppen for at gøre det mere festligt.





Tærte med spinat og feta
s 26



Bagel-snack med rå grøntsager,
hakkedrenge og urter
s 28



Eksotiske frugtspyd
s 30



Kakaonødder med rosiner
s 32



Friske vietnamruller
s 34



Ristet brød med friskost
og blåbærsyltetøj
s 36



Råkost med æbler, gulerødder
og paranødder
s 38



Hjemmelavede fiskefrikadeller
s 40



Sellerifritter med æggedip
s 42



Æggedip
s 44



Sojmandler og saltede
cashewnødder
s 46



Mellemmåltid

Er du sulten kl. 10 eller måske kl. 15.30, så er mellemmåltidet en super løsning. Det er små og nemme retter, du hurtigt kan kreere hjemme i køkkenet. Det er en effektiv metode til at lægge en dæmper på sulten og langt at foretrække frem for slik, sodavand eller kager, der ikke vil mætte i samme grad.

Tærte med spinat og feta



- lun, grøn og lækker smag

1 tærteform til ca. 8 personer

Ingredienser

Tærtedej

250 g hvedemel
125 g smør
3 spsk. vand

Fyld

500 g spinatblade
2 fed hvidløg, fint hakket
200 g feta
2 æg
2 dl piskefløde
50 g revet ost
½ spsk. olie
salt og peber

Fremgangsmåde

Tærtebunden

- Smør og mel smuldres i en skål.
- Tilsæt vandet og ælt dejen sammen.
- Rul dejen tyndt ud, kom den i en tærteform og sæt tærtebunden i køleskabet i ca. 30 minutter.
- Sæt den derfra direkte ind i en forvarmet ovn ved 200 grader og bag den 10 minutter.

Fyld

- Skyl spinaten grundigt og dryp den godt af.
- Steg spinaten hurtigt i lidt olie med hvidløg og krydr med salt og peber.
- Kom spinaten i tærtebunden og smuldr feta over.
- Pisk æg og fløde sammen og krydr med salt og peber, men pas på saltet, der er meget salt i fetaosten.
- Hæld blandingen over tærten og drys lidt revet ost på toppen.
- Kom tærten i ovnen ved 170 grader og bag den i 25-30 minutter til æggemassen har sat sig.
- Spis tærten lun, fx med en god tomatsalat ved siden af.



Bagel-snack med rå grøntsager, hakkedrenge og urter



IO

TIPS

Når du nu står og laver aftensmad, kan du nemt og hurtigt lave lidt ekstra til et mellemmåltid dagen efter. Form f.eks. nogle små minihakkebøffer eller krebinetter, steg dem og gem dem på køl til næste dag. Det kunne også være et stykke kylling eller et stykke fed fisk, som laks eller makrel. Idéen er bare, at du får lavet noget skønt, som let kan bruges dagen efter.

- rundt, råt og drenget

1 person

Ingredienser

- 1 stk. bagel, pitabrød eller lignende
lidt frisk yoghurt
blandede grøntsager
(gulerod, agurk, små tomater
eller andet)
- 2-3 kviste mynte
evt. lidt bønnespirer

Fra aftenen før

Små hakkebøffer eller krebinetter
eller evt. et stykke bagt fisk.

Fremgangsmåde

- Vask grøntsagerne og skær dem i mindre stykker, gerne stave.
- Pisk yoghurt med salt og peber og evt. lidt sennep (kan undlades).
- Fyld din bagel, eller et andet skønt brød, med lidt dressing, grøntsagerne, lidt bønnespirer og så kødet eller fiskestykket fra dagen før.
- Server herefter som et nemt og herligt måltid.



Eksotiske frugtspyd



IQ

TIPS

Du kan evt. skære bananerne ud og dyppe stykkerne i smeltet mørk chokolade og sætte dem på spyddet imellem de andre stykker frugt. Herved får du et endnu mere festligt udtryk. Du kan også drysse kokos ud over chokoladen lige efter bananen er dypet. Det er heller ikke noget problem at bruge jordbær om sommeren, eller andre skønne frugter, når årstiden tillader det. Ja – det er næsten kun fantasien, der sætter grænser.

- sødt, tropisk og spidst

Ingredienser

2 bananer
1/4 ananas
1/4 melon
2 ferskner
4 spyd

Fremgangsmåde

- Skær alle frugterne i stykker, som passer til spyddene.
- Fordel frugtstykkerne på hvert spyd.
- Anret dem festligt på en tallerken og server.



Kakaonødder med rosiner



IQ

TIPS

Sammen med nødder og mandler kan du tilberede en lille krydret frugtsalat, så snacken bliver mere livlig. Bland vanilje (helst frisk, men pulver kan gøre det) sammen med lidt kardemomme og kanel. Skær dine yndlingsfrugter i grove stykker, kom dem i en skål, drys din krydderblanding over, inden du serverer.

- knasende, energirig og sund

Ingredienser

- 1 dl. nødder (forskellige slags efter egen smag, samt evt. mandler)
- 1 dl. rosiner
- 1 tsk. brunt sukker
- 2 tsk. kakaopulver
- 1 tsk. kanelpulver

Fremgangsmåde

- Kom alle ingredienserne i en lille frysepose og ryst dem godt sammen.
- Derefter anretter du dem i en lille skål og serverer.



Friske vietnamruller



IQ

TIPS

Risepapir kan købes i de fleste større supermarkeder. Det er nemt at arbejde med og giver et frisk, rent udtryk, som mange børn godt kan lide. Du kan sagtens bruge andre grøntsager, frugter eller krydderurter. Det kunne være tomat, melon, purløg, mynte eller hvad du lige har lyst til.

- smag og energi i én wrap

12 små ruller

Ingredienser

12 stk. rispapir
2 limefrugt – kun saften
1 spsk. sesamolje
200 g kinaradise, skrællet
½ agurk
50 g bønnespirer
1 salathoved (iceberg)
2-3 kviste koriander

Dip

1 dl. sojasauce
2 knuste fed hvidløg
2 spsk. citronsaft
Lidt finthakket chili

Fremgangsmåde

- Pisk limesaft og sesamolje sammen i en lille skål.
- Snit efterfølgende kinaradise og agurk i små strimler og stil lidt væk.
- Skyl salaten grundigt og snit den i mindre stykker.
- Kom rispapiret i varmt vand 4-5 minutter.
- Tag rispapiret op og læg det på et rent skærebræt.
- Anret et par kinaradise- og agurkestrimler på rispapiret sammen med salat, et par bønnespirer og korianderblade.
- Dryp så lidt af den piskede marinade over.
- Fold den nederste del op og rul wrappen helt sammen.
- Anret de færdige ruller på et smukt fad.

Dip

Kunne du tænke dig en lille sauce til at dyppe rullerne i?

- Pisk 1 dl sojasauce sammen med 2 knuste fed hvidløg, lidt finthakket chili og 2 spsk. citronsaft.
- Pisk det grundigt sammen og smag til – alt efter om saucen er for sur eller for stærk.
- Stil den ved siden af rullerne – klar at dyppe.



Ristet brød med friskost og blåbærsyltetøj



IO

TIPS Ostecremen kan sagtens røres nogle dage i forvejen, så mangler du kun at riste brød og lægge det smukt sammen med blåbærsyltetøj og ostecreme.

- tørt med friskt og blåt

1 person

Ingredienser

1 skive godt, lyst brød
20 g friskost
1 spsk. piskefløde
1 spsk. blåbærsyltetøj

Fremgangsmåde

- Skær brødet i aflange stykker, som er nemme at holde på og ser hyggelige ud.
- Rist stykkerne og lad dem afkøle.
- Kom friskosten op i en skål og rør den blød og cremet med piskefløde.
- Smør brødstykkerne med ostecremen og kom syltetøj på toppen. Spis med stor fornøjelse!



Råkost med æbler, gulerødder og paranødder



IQ

TIPS Til sådan en råkost ville det jo være herligt med nogle nystegte små fiskefrikadeller og et godt stykke rugbrød (side 58).

- råt, rundt og ret fedt

Ingredienser

8 gulerødder
2 æbler
2 appelsiner
1 spsk. æbleeddike
1 spsk. olivenolie
50 g paranødder

Fremgangsmåde

- Skræl gulerødderne, halvér dem og skær dem ud i helt fine skiver.
- Befri æblerne for deres kernehus og skær dem ud i tynde både.
- Skær skrællen af appelsinerne og skær dem herefter ud i tern.
- Bland appelsinternene med gulerødder og æbler.
- Pisk eddike, olie og sukker sammen til det bliver helt opløst, og hæld dressingen over råkosten.
- Krydr med salt og peber.
- Til sidst vendes de ristede paranødder i, og råkosten serveres i fine små skåle, gerne pyntet med nødder på toppen.



Hjemmelavede fiskefrikadeller



- sprød fisk og masser af smag

Ingredienser

300 g hakket laksekød
300 g hakket hvid fisk
(kuller, kulmule, torsk)
1 bagekartoffel
1 gulerod
2 æg
2 dl piskefløde
2 spsk. hvedemel
smør og olie til stegning

Fremgangsmåde

- Kom begge slags fisk i en skål og rør farsen sej med salt og peber.
- Tilsæt æg, mel og fløde lidt ad gangen og rør det hele godt sammen til farsen har en fin konsistens.
- Gulerødder og kartoffel skrælles og rives, væden presses ud, og de røres herefter i farsen.
- Krydr med salt og peber og rør sammen.
- Lad farsen hvile 30 minutter på køl.
- Fiskefrikadellerne steges i halv smør og halv olie.



Sellerifritter med æggedip



- sellerihygge med dip, der er sundt

2 personer

Ingredienser

250 g knoldselleri
5 g olivenolie
1 dl æggedip
(se side 44)
salt og peber

Fremgangsmåde

- Skræl knoldsellerien og skær den i store stave af 1,5 x 1,5 x 5 cm.
- Vend dem i olie, salt og peber og kom dem i en bradepande.
- Sæt dem i ovnen ved 180 grader i ca. 30 minutter, hvorefter de serveres med en skål æggedip.

VIGTIGE INGREDIENSER



Æggedip



10

TIPS Denne dip er også rigtig god til grøntsagsstave af agurk, gulerod og bladselleri.

- sund dip

2 personer

Ingredienser

2 hårdkogte æg
1 spsk. æbleeddike
15 g hvidt brød (en skive)
30 g gulerod
2 -3 spsk. mild olivenolie eller
koldpresset rapsolie
salt og peber
lidt vand hvis dippen er for tyk

Fremgangsmåde

- Skræl gulerødderne og kog dem i saltet vand til de er møre.
- I mellemtiden pilles de kogte æg og hviderne fjernes, så kun de kogte blommer er tilbage.
- Blend brød, æggeblommer og de kogte gulerødder med eddiken.
- Hæld olien i lidt ad gangen mens du blender, så det bliver til en god cremet dip.
- Smag til med salt og peber.

VIGTIGE INGREDIENSER



Sojmandler og saltede cashewnødder

IO

TIPS Begge slags nødder kan sagtens laves nogle dage i forvejen og tages frem som en lille snack.

- vanedannende og fristende

2 personer

Sojамandler

Ingredienser

200 g hele mandler
½ dl soja

Fremgangsmåde

- Sæt en pande på komfuret og lad den blive varm, kom mandlerne på og rist dem et par minutter.
- Hæld soja på og lad mandlerne simre i soja, indtil sojaen er glaseret omkring mandlerne.
- Kom mandlerne i en skål og lad dem køle af.

Saltede cashewnødder

Ingredienser

200 g cashewnødder
1 tsk. salt, ca. 5 g

Fremgangsmåde

- Kom nødderne i en bradepande og gør dem fugtige med lidt vand
- Drys nu fint salt på og bland rundt så saltet hænger fast på nødderne.
- Kom bradepanden i ovnen ved 160 grader i 6-8 minutter til nødderne er ristet sprøde og gyldne.
- Tag dem ud og lad dem afkøle.

VIGTIGE INGREDIENSER





Æggekage med kartoffel og tomat
s 50



Karry-kokos suppe
s 52



Kyllingesalat med champignon
og asparges
s 54



Bagt makrel med courgetter og tomat
s 56



Rullepølse med fuldkornsrugbrød,
hørfrø og syltede rødbeder
s 58



Syltede rødbeder
s 60



Fuldkornsrugbrød med hørfrø
s 62



Røget ørred med grov avokadomos
og ristet grovbrød
s 64



Sesamstegt laks med agurkecreme
s 66



Smilende æg med avokado og
sprøde salatblade
s 68



Små hapser med laksepøstj
og agurker
s 70



Frokost

Det er midt på dagen, og det er vigtigt at få fyldt lidt på maskinen – både for kroppens og for hjernens skyld. Ved at spise rigtigt og ikke lade dig småsulte hele dagen, sørger du også for, at du ikke ender med at spise mere mad, end du har brug for, om aftenen.

Frokosten kan være rugbrødsmadder, fiskefrikadellen fra i går, men er også et oplagt måltid til at få de fede fisk, såsom laks og ørred ind på madplanen. Forsøg at variere frokosten fra uge til uge, så du ikke hver dag sidder og får koldt smørrebrød eller sandwich, men at du nogle dage om ugen også får lidt lunt ved siden af. Det kan for eksempel være en fiskefrikadelle fra aftenen før.

Æggekage med kartoffel
og tomat



- mættende og sund

1 person

Ingredienser

2 æg
5 g smør
100 g kogte kartofler
2 cherrytomater
3-4 blade romainesalat
salt og peber

Fremgangsmåde

- Pil de kogte kartofler og skær dem i tern på 2×2 cm.
- Rist kartoflerne på panden i lidt smør.
- Slå æggene ud i en skål og pisk dem sammen.
- Krydr med salt og peber.
- Når kartoflerne har fået en lidt gylden farve, hældes æggemassen på, der skrues ned for varmen og æggekagen steges færdig ved svag varme i ca. 10 minutter.
- Når æggekagen har sat sig, skæres tomaterne i halve og lægges på toppen.
- Server æggekagen lun med sprøde romaine salatblade som en lille snack ved siden af.

VIGTIGE INGREDIENSER



Karry-kokos suppe



IQ

TIPS

Suppe tager tid, men når snitte- og vaskearbejdet er gjort, passer suppen faktisk sig selv. Det er her i suppekøkkenet, at du har en mulighed for at tage den store gryde frem og lave en ordentlig portion, som du så kan fryse ned bagefter. Du kan købe rimelige økologiske supper i visse supermarkeder, men du må ikke tro, at det er som at lave dem selv. Der er et utal af smagsnuancer og dufte, som kun fås frem i en frisk, hjemmelavet suppe.

- rig på smag og eksotiske indslag

4 personer

Ingredienser

1-2 spsk. karry (alt efter smag)
½ tsk. korianderfrø
1 spsk. olivenolie
1 cm frisk ingefær, revet
100 g røde linser
1-2 fed hvidløg
1 lille løg
1/2 gulerod
1 liter hønsfond
2,5 dl kokosmælk
salt og peber

Fremgangsmåde

- Skræl grøntsagerne og skær dem i små stykker.
- Kom olie i en gryde og steg grøntsagerne et par minutter uden at de tager farve.
- Skyl linserne godt og kom dem i gryden sammen med hvidløg og revet ingefær.
- Hæld hønsfonden på og lad blandingen simre under låg i ca. 30 minutter.
- Hæld kokosmælk i gryden og kog suppen op.
- Blend suppen til en cremet konsistens og smag til med salt og peber.
- Server suppen med skiver af godt fuldkornsbrød.

VIGTIGE INGREDIENSER



Kyllingesalat med champignon og asparges



TO

TIPS

Gem boullonen, du har kogt din kylling i, og brug den til at lave karry-kokos suppe med. Hvis du ikke lige kan få asparges, kan du koge nogle små gulerødder helt møre og skære dem groft som erstatning. Det er også vigtigt at vide, at selve kyllingesalaten udmærket kan laves i forvejen og spises dagen efter. Den kan faktisk holde sig nogle dage i køleskabet.

- lidt kogt, lidt ristet og lidt blandet

2 personer

Ingredienser

4 kyllingelår
(300 g plukket hønsekød)
½ løg
1 kvist timian
1 laurbærblad
4 peberkorn
100 g champignon
100 g grønne asparges
2 spsk. mayonnaise (side 91)
2 spsk. drænet yoghurt
1 spsk. oliven olie
salt og peber

Tilbehør

200 g rugbrød (4 skiver)

Fremgangsmåde

- Kom kyllingelårene i en gryde og dæk dem med vand.
- Kog lårene op og fjern det skum, som samler sig på overfladen.
- Drys lidt salt i sammen med peber, timian og laurbærbladet, og lad lårene koge møre i ca. 30 minutter.
- Tag lårene op og lad dem afkøle.
- Imens renses og vaskes champignonerne.
- Knæk bunden af aspargesene og skær dem i mindre stykker. Kog dem et par minutter i saltet vand, tag dem op og afkøl dem i koldt vand, og dryp dem godt af.
- Skær champignonerne i kvarte og rist dem på en pande i lidt olie. Krydr godt med salt og peber.
- Rør mayonnaisen sammen med drænet yoghurt og krydr med salt og peber.
- Fjern skindet og pluk kødet fra kyllingelårene.
- Vend kødet sammen med asparges og champignonerne i cremen og anret salaten i en skål med ristet rugbrød ved siden af.



Bagt makrel med courgetter og tomat



IQ

TIPS

Du kan lave den samme ret med andre fisk, hvis du ikke lige er i humør til makrel eller ikke kan skaffe det. Prøv med laks eller nogle af torskfiskene, såsom lyssej og kulmule. Man kan også godt varme retten op dagen efter og så servere den med brød til.

- fisk klædt i grønt og rødt

2 personer

Ingredienser

- 1 makrel,
gerne udskåret i fileter
- 1 courgette
- 1 tomat
- 2 æg
- 1 dl. mælk
- 1/2 dl. fløde

Fremgangsmåde

- Skyl courgetten og tomaten grundigt.
- Riv courgetten på den grove side af rivejernet, skær tomaten ud i små bidder og kom det hele i en skål.
- I en anden skål pisker du mælk, fløde og æg sammen, og krydrer med salt og peber.
- Bland nu grøntsagerne i.
- Læg makrelstykkerne på et spækbræt og tjek dem for ben. Dette gøres meget nemt ved at lade en finger køre henover kødsiden fra hoved mod hale. Hvis det stikker er der et ben, som nemt fjernes ved hjælp af en lille gaffel.
- Hæld lidt af grøntsagsmassen i et ildfast fad som passer til fisken, og placer derefter fisken ovenpå. Hæld så resten af grøntsagsmassen over.
- Kom fadet i en forvarmet ovn ved 180 grader i 12 minutter. Tag herefter fadet ud og server.
- Det bagte fiskefad er en skøn ret som fungerer virkelig godt med tykke skiver landbrød ved siden af.



Rullepølse med fuldkorns- rugbrød, hørfrø og syltede rødbeder



IQ

TIPS

Du kan selvfølgelig lave denne rullepølsemad af rugbrød, du køber, og nogle syltede rødbeder fra glas. Men der er ikke noget, som slår hjemmelavet rugbrød! Smagen, duften når man bager og – ja, og så det at kigge lidt til surdejen, se den boble, se at den er levende og vide, at den giver rugbrødet hele den dybe smag. Godt nok tager det tid at lave sit eget rugbrød, men det er faktisk relativt hurtigt at røre sammen – herefter passer det jo sig selv. Der er heller ikke noget så skønt som at få nogle helt friske, små, lækre rødbeder om sommeren. Det er som guldklumper i maden. Men man kan igen sagtens købe dem, hvis tiden er knap.

- traditionelt og nyt i ét

2 personer

Ingredienser

- 4 skiver mager,
økologisk lammerullepølse
- 2 skiver rugbrød
(side 63)
- ½ løg i ringe
- 100 g syltede rødbeder
(side 61)
- evt. lidt karse

Fremgangsmåde

- Skær først rødbederne i fine stave og del så hvert stykke rugbrød i 2-3 stykker.
- Del rullepølsen så den passer til rugbrødsstykkerne.
- Kom lidt rødbeder over og en løgring, samt lidt karse.



Syltede rødbeder



Ingredienser

1 kg rødbeder
½ liter eddike
ca. 150 g brunt rørsukker
3-4 nelliker
5 cm. frisk ingefær, skrælet

Fremgangsmåde

- Først vaskes rødbederne grundigt.
- Kog dem i rigeligt vand, i alt fra ½ til 1 time, alt efter størrelse – de skal være møre.
- Sigt vandet fra og kom koldt vand over, så rødbederne køles ned.
- Smut nu skindet af dem, så de bliver rene og fine og dryp rødbederne af.
- Nu bringes eddike, sukker og nelliker i kog, og det simrer nogle minutter.
- Rødbederne forbliver hele, hvis de er små og fine, men hvis de er store, skæres de i tykke skiver. Peberroden skæres også i skiver og kommes ved.
- Kommes i et rent glas og den varme eddikelage hældes over, så den dækker helt.
- Stil på køl og opbevar sådan.



Fuldkornsrugbrød med hørfrø



IO

TIPS

OBS: En surdej kan stå længe i køleskabet, det er bare vigtigt at du holder den i live. Det gør du ved at tage den ud et par gange om ugen og så røre lidt frisk dej i eller lidt mere vand, salt, sukker og så mel. Hvis en surdej ikke bliver holdt i live, så ”dør” den og kan ikke bruges.

- sundt, nærende og rigt på frø

4 rugbrød

Ingredienser

Surdej:

150 g rugmel
2 dl yoghurt naturel
10 g gær
1 tsk. salt

Opløs gæren i yoghurt. Rør rugmelet i og drys dejen med salt. Dejen dækkes med husholdningsfilm – prik et par huller så dejen kan trække. Stilles lunt 3-4 dage – røres af og til igennem. Derefter er surdejen klar til brug.

Rugbrød:

3 dl surdej
½ liter knækkede eller skårne rugkerner
½ kg rugmel
8-9 dl vand
½ kg hvedemel
1 spsk. honning
1 spsk. groft salt
1 dl hørfrø
1 ½ dl solsikkekerner
lidt smør til at smøre formen med

Fremgangsmåde

- Kom surdejen i en stor røreskål og tilsæt herefter resten af ingredienserne.
- Rør grundigt sammen, så dejen bliver ensartet og uden klumper.
- Kom dejen i en form smurt med smør – du kan evt. fore formen med bagepapir også.
- Lad dejen hæve 12 timer i formen.
- Husk at dække den med et fugtigt klæde, så den ikke tørrer ud.
- Nu skal rugbrødene bages.
- Fjern klædet og prik så med en tynd pind nogle huller helt til bunden, så der skabes lufthuller, som dampen kan slippe ud af.
- Rugbrødene bages ved 200 grader i ca. 80 minutter.
- Tages ud og afkøles.
- Det kolde/lune brød kan skæres efter nogle timer.

Røget ørred med grov avokadomos og ristet grovbrød



IQ

TIPS

Det er dejligt at servere nogle små, friske radiser eller små tomater ved siden af. Du kan også udskifte ørred med friskrøget makrel eller sild, her kræver det bare at du tjekker meget grundigt for de små ben. Du kan også udmærket udskifte det ristede brød med f.eks. pitabrød eller bagel, for at skabe mere variation i hverdagen.

- fedt, moset og sprødt

2 personer

Ingredienser

200 g røget ørred
uden skind og ben
½ avokado
100 g agurk
2 cm ingefær
1 tsk. citronsaft
1 spsk. olivenolie
salt og peber
2 skiver fuldkornsbrød (ca. 100g)

Fremgangsmåde

- Skær avokadoen i halve og skrab kødet ud i en skål og mos det med en gaffel.
- Skær agurken i helt fine tern og bland dem op i avokadoen.
- Tilsæt lidt revet ingefær og olivenolie.
- Smag til med salt, peber og lidt citronsaft og bland det hele godt sammen.
- Server mosen med den røgede ørred og ristet brød.

VIGTIGE INGREDIENSER



Sesamstegt laks med agurkecreme



IQ

TIPS

Du kan sagtens bruge andre fisk end laks. Prøv med kulmule, kuller eller lyssej. Det er ikke svært at variere, – bare hør fiskemanden, om han ikke vil være sød at filetere et stykke fisk og fjerne alle benene, og vupti, så er du klar til at gå i gang i køkkenet.

Ingredienser

250 g laksefilet uden skind og ben
20 g sesamfrø
1 spsk. olivenolie
¼ agurk
2 spsk. creme fraiche
2 spsk. drænet yoghurt
2 skiver rugbrød med hørfrø
salt og peber

Fremgangsmåde

- Riv agurken på den grove side af et rivejern og drys med lidt salt.
- Lad agurkestrimlerne stå 10 minutter.
- Rør i mellemtiden cremefraiche og yoghurt sammen i en skål.
- Kom agurken op i en sigte og pres saften ud.
- Vend den revne agurk i cremen og smag til med salt og peber.
- Skær laksen i små mundrette stykker ca. 2×3 cm.
- Vend stykkerne i sesamfrø og steg dem i olie på en varm pande i ca. 1 minut på alle fire sider ved middel varme.
- Spis laksestykkerne med agurkecremen og rugbrød ved siden af.



Smilende æg med avokado
og sprøde salatblade



Ingredienser

- 1 æg
- ½ avokado
- 4-5 blade romainesalat
(de inderste blade)
- 30 g rugbrød (1 skive)
(side 63)

Fremgangsmåde

- Skyl salatbladene og dryp dem godt af – vælg de inderste blade, som er mundrette og søde i smagen.
- Sæt en lille gryde med vand på komfuret og kog vandet op, kom forsigtigt ægget i med en ske og kog det i 6 minutter.
- Tag det op og skyl det hurtigt i koldt vand.
- Server det med en halv avokado og de sprøde salatblade, sammen med ristet rugbrød.



Små hapsere med laksepostej og agurker



IO

TIPS

Dette er et lynhurtigt måltid, og mange vil finde det interessant at få fine fingermadder, hvor de kan se hvad det er de spiser. Du kan udskifte laksepateen med evt. røget paté af sild, eller simpelthen røget makrel plukket op i fine stykker og smurt på brødet sammen med lidt frisk tomat.

- smør, spis og nyd

1 person

Ingredienser

2 skiver rugbrød (side 63)
50 g laksepate
100 g agurk (et lille stykke)

Fremgangsmåde

- Smør laksepateen på den ene skive rugbrød og klap den anden oven på til en sandwich.
- Del den i små mundrette hapser.
- Skær agurken i så lange stave som muligt, fjern kernerne og anret stavene lidt hyggeligt ved siden af de små laksehapser.





Mørk sesamplade
med brunt rørsukker
s 74



Appelsin-mangolassi
s 76



Blåbærsmoothie
s 78



Chokolade-chip-bars
s 80



Chokolademælksdrik
s 82



Energiretter

Når du er fysisk aktiv, er det vigtigt at kroppen får nogle gode stoffer, som den kan omdanne til energi. Tænk på disse små retter som noget, der skal spises i forbindelse med fysisk aktivitet. Det er altså ikke snacks, der bare kan spises hele tiden. Se på retterne som en lille 'belønning' eller 'godbid' ved fysisk træning.

Nogle af Food for Brains' energiretter kan sagtens købes i udvalgte helsekostbutikker eller i velassorterede supermarkeder, men det er altid meget mere sikkert at tilberede dem selv. Det giver dig også mulighed for at holde styr på, hvad der proppes i retterne – og så får du alle sanserne med.

Mørk sesamplade med brunt rørsukker



TIPS

Når du nu laver sådan en bombe, kunne det være en fordel at lave et stort glas fyldt med små, grove frugt-hapser, som kan listes ned ved siden af. Skær æble, pære og melon, så glasset fyldes. Top med lidt friske bær, eller hvad du nu har. Det er altid skønt med frisk frugt ved siden af chokolade. Der findes desuden rimeligt gode chokolade-sesambarer i nogle helsekostbutikker, som kan erstatte denne hvis tiden ikke lige er til kogereri. De hjemmelavede sesamplader kan udmærket holde sig i flere dage på køl. Det er dog vigtigt, at man opbevarer dem i en lufttæt beholder, så de ikke bliver bløde.

- plader, der kan spises

2 personer

Ingredienser

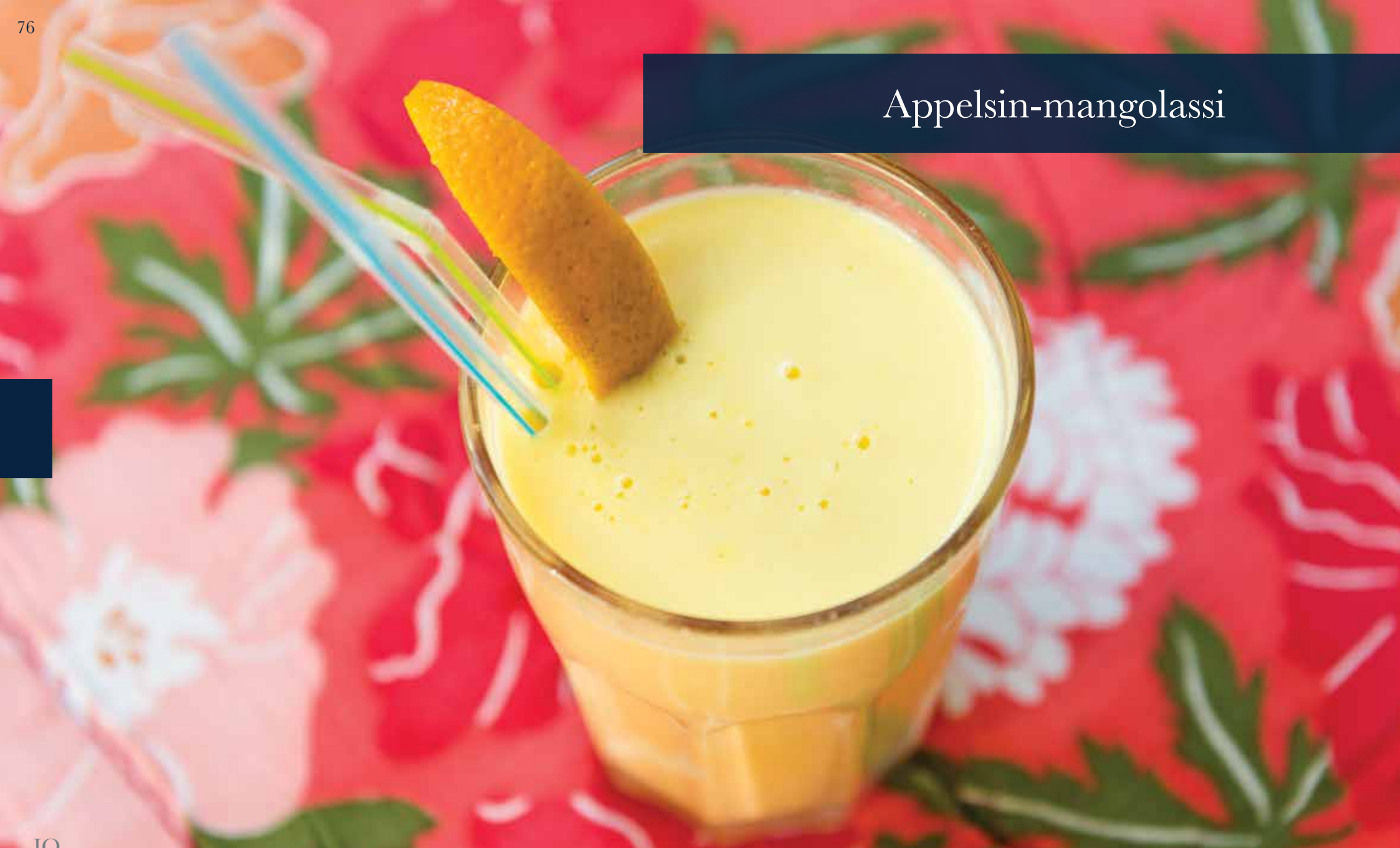
100 g sesamfrø
100 g brunt rørsukker
100 g mørk chokolade

Fremgangsmåde

- Smelt først sukkeret ved moderat varme på en pande eller i en bredbundet gryde.
- Når det er blevet gyldent, hældes sesamfrøene ved og røres forsigtigt rundt, så det bliver til en jævn masse. Fjern nu fra varmen og hæld over på en plade som er smurt i olie.
- Lad det stå nogle minutter og størkne inden det kommes i fryseren, hvor pladen køles helt ned. Nu skæres sesampladen ud i passende størrelser, evt. 5cm X 3cm.
- Dyp så i smeltet chokolade, så de bliver helt tildækket, drys lidt ristede sesamfrø over – og vupti, så har du en lille, sprængfyldt energibar.



Appelsin-mangolassi



IQ

TIPS

Du kan nemt opbevare din skønne mangolassi på køl i en lufttæt beholder til næste dag. Du kan også smage den til med stødt kardemomme, som giver et lidt mere grapeagtigt udtryk. Mælk og yoghurt kan eventuelt erstattes med sojamælk og isterninger, hvis du ikke kan tåle mælkeprodukterne. Du kan også bruge andre frugter i stedet for mango. Prøv fx med melon, ananas eller kiwi.

- syrlig og sødt i glas

2 glas

Ingredienser

2,5 dl yoghurt naturel
1 1/3 dl mælk
saft fra 1 appelsin
frisk mangokød fra 1 moden mango

Fremgangsmåde

- Skær mangokødet ud i mindre stykker, kom dem i en blender med resten af ingredienserne og blend det hele dejligt cremet.
- Det er vigtigt, at du blender ca. 2 minutter, så mangokødet bliver helt findelt.
- Hæld derefter lassien i høje serveringsglas og drik iskold.



Blåbærsmoothie



IQ

TIPS

Blåbærrene kan erstattes med alle typer blå bær, såsom brombær og solbær. Husk at tilpasse sukkermængden alt efter hvor syrlige bærrene er. Det er også muligt at lave sin smoothie dagen før og så opbevare den tildækket på køl til næste dag. Der findes også udmærkede produkter på markedet, som kan købes og drikkes direkte, hvis du ikke lige har tiden. Men som altid ved du præcis, hvad der er proppet i, hvis du laver dem selv – det kan jo være en fordel.

- blå, koldt og sødt

3-4 personer

Ingredienser

1 banan
120 g blåbær
(frosne kan evt. bruges)
1,25 dl yoghurt
1,25 dl æblemost
10-20 g brunt rørsukker

Fremgangsmåde

- Skræl bananen og kom alle ingredienserne i en blender.
- Blend det hele til en fin cremet konsistens og tilsæt rørsukkeret, alt efter hvor sød du kan lide den.
- Det er vigtigt at alle ingredienserne er iskolde, så smoothien kan serveres iskold.
- Prøv at hælde den op i et stort glas og server med et par sugerør i – det virker altid mere festligt.



Chokolade-chip-bars



IQ

TIPS

De udskårne barrer bliver rigtig fine ved at dykke oversiden i mørk chokolade. Så bliver de virkelig lækre og indbydende. Du kan sagtens have denne chokolade-chip-bar i en lufttæt beholder i køleskabet og servere den i løbet af ugen. Det er klart, at du ikke altid har tiden til at bage dine egne energibarrer, men så findes der udmærkede barrer i f.eks. helsekostbutikkerne, som er med rene råvarer modsat dem, som er proppet med alt muligt skrammel.

- den hyggelige snack

Ingredienser

3 dl mysli
3 dl havregryn
1 dl solsikkefrø, ristede
90 g mørk chokolade, groft hakket
4 spsk. smør, smeltet
3 spsk. brunt rørsukker
½ vanilje stang
2 æggehvider
2 æggeblommer
3 spsk. sirup

Fremgangsmåde

- Smelt først smørret sammen med vaniljekornene, som er skrabet ud af stangen.
- Kom også sukker og sirup i gryden og smelt sammen.
- Fjern fra varmen og pisk æggeblommerne i til en glat masse.
- Kom hviderne i en stor skål og pisk dem stive.
- Vend dem så sammen med smørmassen og bland herefter resten af ingredienserne i.
- Dæk en form med bagepapir og smør det let.
- Fyld herefter massen i så den er ca. 2 cm. høj.
- Kom formen i en forvarmet ovn ved 175 grader i ca. 10 minutter.
- Tag formen ud af ovnen og køl ned i køleskabet.
- Herefter kan den tages ud og skæres i passende stykker.



Chokolademælksdrik



10

TIPS

Du kan også – hvis det kniber med tiden – finde både færdige kakao- og sojamælksdrikke med kakao. Dem kan du sagtens bruge uden at blive flov over det. Den hjemmelavede chokoladedrik kan desuden opbevares nogle dage i køleskabet og herefter nydes, når man lyster.

- når du skal have lidt ekstra til kroppen

2 personer

Denne lille energidrik er til, når du skal have lidt ekstra til kroppen. Den er tænkt til at blive indtaget i forbindelse med træning, så du skal ikke regne denne som et normalt måltid, men mere som noget der skal indtages, når du skal i gang med ekstra aktivitet.

Ingredienser

½ liter mælk
½ liter vand
80 g mørk chokolade
1 knivspids kanel
20 g brunt rørsukker
vanilje

Fremgangsmåde

- Kom mælk og vand i en gryde, tilsæt lidt vanilje, chokolade, knust kanel samt rørsukker og bring det herefter i kog mens du rører i det.
- Fjern nu fra varmen og køl ned.
- Serveres iskold.

VIGTIGE INGREDIENSER





Sushi og maki
s 86



Bagt lyssej med grove rodfrugter
s 88



Mayonnaise
s 90



Boller i curry
s 92



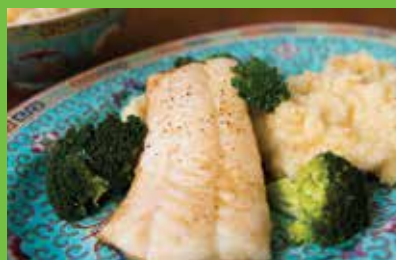
Brain burger
s 94



Gulerodskrebinetter med
stuede grøntsager
s 96



Hakkebøffer med ovnbagte
rødbedestave med timian
s 98



Stegt hellefisk med broccoli og grov
mos af kartofler og andre rødder
s 100



Grov mos af kartofler og
andre rodfrugter
s 102



Kylling, cashewnødder og
stegt grøn peber
s 104



Lakselasagne med spinat
s 106



Bechamelsovs
s 108



Linsedall med grøntsager
og spidskommen
s 110



Makrel i pergamentpapir
s 112



Stegt kyllingebryst med rosma-
rin, ærtepuré og kartoffelbåde
s 114



Aftensmad

Aftensmaden er for mange det vigtigste måltid på dagen, og det er ofte ved dette måltid vi investerer lidt mere tid til både tilberedelse og til at nyde maden. Når du tager plads i køkkenet og skal i gang med de store gryder, kan du med fordel tænke lidt fremad. Måske kan du fryse resterne fra aftensmaden ned til en dag, hvor overskuddet ikke er der. Du kan også tænke lidt på frokosten til dagen efter – hakkebøfferne kan f.eks. hurtigt lunes og serveres som noget lidt mere interessant end det sædvanlige. Det samme gælder nogle af grøntsagerne. Kartofflerne kan f.eks. hurtigt forvandles til kartoffelmadder eller indgå i en salat, når nu du allerede har kogt og pillet dem.

Planlæg gerne

Aftensmåltidet er også et godt tidspunkt til at variere din mad. Du kan vælge at lave en madplan og sætte f.eks. fisk på menuen en eller to gange om ugen. Husk, at her kigger vi efter de fede fisk, da de indeholder, alle de fedtstoffer, som er brugbare i hjernen. Fyld også madplanen ud med grove grøntsager og varier altid måden du serverer maden på. Dermed kan hverdagsmaden blive et rent eventyr. Server nogle gange i skåle og fade, anret maden lidt fornemt på tallerkenen eller spis maden med fingrene en af dagene. Ved at variere skaber du oplevelser.

Sushi og maki



TIPS Sushi ris bliver meget klistrede, derfor er det en klar fordel at bruge godt med vand til dine fingre og redskaberne, du bruger.

Ingredienser

200 g sushi ris
2½ dl koldt vand
15 g råsukker
1 tsk. groft salt
3 spsk. riseddike
2 tynde skiver laks
200 g agurk (et lille stykke)
4 nori tangplader
1 bambusmåtte

Tilbehør

soja,
wasabi
syltet ingefær

Fremgangsmåde

- Kom risene i en stor skål og skyl grundigt i flere omgange med koldt vand indtil vandet forbliver klart.
- Lad risene dryppe af i en sigte.
- Kom dem i en tykbundet gryde og hæld vandet ved.
- Lad risene trække i vandet ½ time. Bring derefter risene i kog og kog ved svag varme og under låg i 10-12 min. til risene er møre.
- Tag gryden af varmen og lad risene trække under låg i ca. 15 min.
- Tag låget af og lad risene køle lidt af.
- Opløs sukker og salt i eddiken og rør eddikeblandingen i risene. Kom risene i et fladt fad og lad dem afkøle.

Nigiri

- Form en lille aflang bolle af ris i hånden og pres den let, så risene sidder sammen.
- Skær laksen i stykker som lige passer på toppen af risbollen.
- Fortsæt på samme måde til laksen er brugt op.

Maki

- Skær agurken i lange stove.
- Læg tangpladen med den blanke side nedad på måtten.
- Dyp et decilitermål i koldt vand og læg 1½ dl ris på tangpladen.
- Dyp fingrene i vandet og fordel risene i ét lag på tangpladen – lad 1 cm være fri foroven.
- Læg agurk på den nederste del af tangpladen og rul herfra tangpladen stramt sammen ved hjælp af måtten.
- Fugt den øverste cm af tangpladen med vand og luk rullen.
- Læg den på et skærebræt og skær rullen i 7 mindre stykker.

Server sushi og maki med en lille skål med soja, lidt wasabi og syltet ingefær



Bagt lyssej med grove rodfrugter



- let og rustikt på samme tid

2 personer

Ingredienser

300 g lyssejfilet skåret i 4 stykker
salt
lidt olivenolie
1 gulerod
1 persillerod
100 g knoldselleri
100 g spæde spinatblade
1 spsk. mayonnaise
(side 90)
1 spsk. drænet yoghurt
salt og peber

Fremgangsmåde

- Skræl rodfrugterne og skær dem i grove stykker, kog dem møre i saltet vand ca. 5-7 minutter.
- Hæld vandet fra og lad dem afkøle.
- Læg fisken i et ovnfast fad, pensl stykkerne med lidt olivenolie og krydr med salt.
- Stil fadet i ovnen ved 150 grader i 10-12 minutter.
- Rør mayonnaise og yoghurt sammen i en skål og smag til med salt og peber.
- Vend de kogte rodfrugter sammen med spinatbladene i cremen.
- Server den bagte fisk med de cremede grøntsager.



Mayonnaise



IQ

TIPS

Det er vigtigt at alle ingredienserne har samme temperatur når de røres sammen, for at mayonnaisen ikke skal skille. En hjemmelavet mayonnaise holder ikke lige så længe som en 'købe-mayonnaise', men den kan sagtens holde sig god en uges tid, hvis den lægges på køl lige efter brug. Fyld den evt. over i en frysepose og klip et lille hjørne af – så er den lige til at presse ud!

- mums, hjemmelavet mayo

Ingredienser

3 pasteuriserede æggeblommer
lidt salt
1 tsk. sennep
2 tsk. hvidvinseddike
4 dl vindrukerneolie
1 knivspids cayennepeber

Fremgangsmåde

- Kom æggeblommerne i en skål, rør salt i til æggemassen bliver lidt sej.
- Tilsæt nu sennep og eddike og rør godt sammen.
- Rør olien i lidt ad gangen så æggemassen kan nå at optage det hele.
- Fortsæt til al olien er absorberet, smag til med salt og cayennepeber.
- Opbevar mayonnaisen i køleskabet til den skal bruges.



Boller i karry



IQ

TIPS

Boller i karry kan sagtens laves den ene dag til aftensmad og så varmes op til frokost dagen efter. Retten kan også fryses ned og anvendes en dag, hvor du har lidt travlt.

- traditionelt, stærkt og populært

4 personer

Ingredienser

500 g hakket kalv og flæsk
80 g hvedemel
½ løg
1,5 dl mælk
1-2 æg
2 liter hønsefond eller -vand
salt og peber

Sauce

½ løg
1 fed hvidløg
25 g smør
1-2 spsk stærk karry (alt efter smag)
40 g mel
1 lille syrligt æble
salt og peber

Serveres med Basmati ris og persille

Fremgangsmåde

- Rør det hakkede kød sejt med salt
- Kom mel og æg i sammen med revet løg – og rør det sammen
- Kom nu mælken i lidt ad gangen til farsen får en god konsistens
- Krydr med peber og lad farsen hvile en time i køleskabet
- Kog hønsefonden op
- Form de små boller med ske og kog dem i hønsefonden – lad dem blot stå i fonden til senere
- Pil løg og hvidløg og hak dem fint
- Skræl æblet, fjern kernehuset og skær det i små tern
- Kom smørret i en gryde og lad det smelte – tilsæt løg, hvidløg og æbletern og steg et par minutter uden at løget tager farve
- Drys karry i gryden og steg videre
- Tilsæt mel og steg yderligere et minut
- Sigt nu hønsefonden fra de kogte kødboller og dæk dem til, så de ikke bliver tørre
- Hæld fonden i gryden lidt af gangen, mens du rører kraftigt, så sovsen ikke klumper
- Lad det simre ca. 10 minutter.
- Kog risen, som beskrevet på emballagen
- Blend sovsen med en stavblender til konsistensen er fin og blank
- Smag til med salt og peber
- Kom kødbollerne tilbage i gryden og varm igennem
- Drys med persille



Brain burger



IQ

TIPS

Når der alligevel er gang i burger-fabrikken, kan man sagtens stege et par ekstra bøffer af og gemme til dagen efter. Så kan man selv bestemme om den står på burger igen.

- lækker tilskud til hjernen

4 personer

Ingredienser

600 g hakket oksekød
1 bundt persille
4 bagekartofler
2-3 fed hvidløg
2 spsk. vindrukerneolie
evt. lidt karry
4 hjemmelavede burgerboller
icebergsalat
4 tomater
ketchup og mayonnaise
1 løg i ringe
cheddarost

Fremgangsmåde

- Kom kødet i en skål og rør det med hakket persille.
- Krydr med salt og peber – og bland godt sammen og form så til fire burgerbøffer.
- Vask kartoflerne og skær dem i passende stykker. Kom dem på en varm pande med olie og steg dem gyldne.
- Kom nu hvidløg ved og skru så ned for varmen. Lad det simre mørt, det tager cirka 10 minutter. Drys evt. lidt karry på og krydr med salt og peber.
- Kom bøfferne på en varm pande med fedtstof og steg dem gyldne på begge sider.
- Steg så færdig ved moderat varme. Krydr med salt og peber.
- Byg din burger: Varm burgerbollerne op og fordel mayonnaise og ketchup på.
- Kom så salat, tomater, løg og kød på.
- Top med cheddarost, klap burgeren sammen og spis med kartofler ved siden af.

VIGTIGE INGREDIENSER



Gulerodskrebinetter med stuede grøntsager



TIPS

Du kan sagtens have lidt hakket persille ved siden af! Du kan også komme andre grøntsager i stuvningen, hvis der er andre, du foretrækker – der er frit valg på alle hylder! Krebinetterne er fremragende at køle ned og spise dem til frokost dagen efter, eller som et mellemmåltid, når sulten melder sig.

Ingredienser

300 g hakket oksekød
300 g gulerødder, kogt møre
og revet fint
Mel, æg og rasp til at panere med
samt lidt smør og olivenolie

Stuvning

2 gulerødder
¼ knoldselleri
120 g friske ærter, bælgget,
frosne kan også bruges
4 dl. mælk
2 spsk. hvedemel
Lidt revet muskat nød

Kogte små kartofler ved siden af

Fremgangsmåde

- Kom først hakkekødet i en stor skål og krydr med salt og peber.
- Dernæst tilsættes de revne gulerødder og det hele røres godt sammen.
- Form til små bolde og tryk hver bold let flad.
- Panér herefter i mel, æg og rasp og kom på en varm pande med halvt olie og smør, og steg dem gyldne på begge sider, ca. 4-5 minutter på hver side.

Stuvning

- Kog en liter vand op og kom lidt salt i.
- Skær gulerødder og knoldselleri i mindre stykker og kom dem i det kogende vand.
- Lad dem koge indtil de er kogt møre men med bid.
- Tag dem op og køl hurtigt ned i iskoldt vand.
- Gem ca. 3 dl. af kogevandet og kassér resten.
- Rør 2 spsk. hvedemel med lidt koldt vand så det bliver glat.
- Tilsæt mælk til de 3 dl kogevand fra tidligere.
- Pisk det sammen og kog op.
- Kom så melklisteret heri og kog derefter nogle minutter, mens du pisker, så eventuelle små melklumper bliver pisket ud.
- Tilsæt nu grøntsagerne og krydr med salt og peber og lad det herefter simre nogle minutter mere.
- Kom så ærterne ved og lad det simre igen.
- Server nu dine herlige krebinetter med de stuede grøntsager sammen med kogte kartofler.



Hakkebøffer med ovnbagte rødbedestave med timian



IQ

TIPS

Kolde hakkebøffer er også gode dagen efter til frokost med rødbeder på toppen som et let og hurtigt måltid, der ikke kræver noget særligt. Server bare nogle store stykker godt rugbrød ved siden af.

- hakkedrengene iført rødt og grønt

2 personer

Ingredienser

250 g friskt, hakket oksekød
2 spsk. olivenolie
300 g rødbeder
2 stilke frisk timian
Lidt citronsaft
Salt og peber

Fremgangsmåde

- Skræl rødbederne og skær dem i aflange stave.
- Vend rødbedestavene i olie og krydr med timian, salt og peber.
- Læg dem på et stykke bagepapir og kom dem i ovnen ved 160 grader i ca. 30 minutter.
- Tag dem ud og dryp lidt citronsaft på.
- Det hakkede kød formes til 6 små hakkebøffer og steges i lidt olie ca. 3 min på hver side og krydres med salt og friskkværnet peber.
- Serveres sammen med de bagte rødbedestave.

VIGTIGE INGREDIENSER



Stegt hellefisk med broccoli og grov mos af kartofler og andre rødder



IQ

TIPS Du kan evt. udskifte hellefisken med andre fisk, som f.eks. laks, makrel eller en torskefisk. De fede fisk er dog at foretrække.

- helle for broccolien og rødderne

2 personer

Ingredienser

300 g hellefiskefilet
20 g smør
150 g broccoli
grov mos af kartofler
og rødder (*Side 102*)

Fremgangsmåde

- Tjek hellefisken for ben og del den i to stykker.
- Varm smørret på en pande og lad det bruse op.
- Steg fisken ved middelvarme ca. to minutter på hver side og krydr med salt.
- Sæt en gryde over med saltet vand og kog den op.
- Del broccolien i små buketter og kog i ca. 1 minut.
- Anret den stegte fisk med broccolibuketterne og den grove mos ved siden af.



Grov mos af kartofler og andre rodfrugter



- til alle, der elsker kartoffelmos

2 personer

Ingredienser

150 g kartofler
100 g knoldselleri
50 g persillerod
20 g smør
lidt kogelage
salt, peber

Fremgangsmåde

- Skræl alle grøntsagerne, skær dem groft ud og sæt dem til at koge i vand UDEN salt.
- Grøntsagerne koges møre og vandet sigtes fra (husk at gemme det til senere).
- Mos grøntsagerne, gerne med en kartoffelpresser, og rør mosen cremet med smør og kogelage.
- Smag til med salt og peber.

VIGTIGE INGREDIENSER



Kylling, cashewnødder og stegt grøn peber



IQ

TIPS

Denne ret kan sagtens laves på samme måde med gris, kalkun eller oksekød. Du kan også sagtens bruge svampe eller andre grøntsager. Østerssauce kan købes i de fleste supermarkeder og fungerer som en tyk sauce omkring ingredienserne, så retten bliver glaseret og dejlig.

- middag med et strejf af Asien

2 personer

Ingredienser

250 g kyllingefilet
2 fed hvidløg, snittet fint
1 cm frisk ingefær, snittet fint
1 alm. løg
1 gulerod
1 grøn peberfrugt
2 spsk. madolie
2-3 spsk. soja
½ dl østerssauce
50 g bønnespirer
50 g cashewnødder
jasminris

Fremgangsmåde

- Skær først kyllingekødet i strimler.
- På et andet skærebræt skæres nu løg, gulerod og peberfrugt i passende stykker i forhold til kyllingekødet.
- Varm en wok eller en bredbundet gryde op.
- Kom så olie i og svits hvidløg og ingefær.
- Kom kyllingekødet ved og steg det gyldent nogle minutter.
- Efterfølgende tilsættes grøntsagerne, og der steges igen nogle minutter.
- Kom så soja og østerssauce ved og krydr med friskkværnet sort peber.
- Vend det hele sammen og tilsæt spirer og nødder.
- Kog jasminris som beskrevet på pakken.

VIGTIGE INGREDIENSER



Lakselasagne med spinat



IQ

TIPS

Lakselasagne kan udmærket laves færdig og gemmes til dagen efter. Her kan den så varmes op og bruges til frokost eller som mellemmåltid. Hvis man ved, at man får lidt travlt, kan man forberede den, så man har lasagnen at falde tilbage på ved aftensmaden.

- gammel kending med nyt indhold

4 personer

Ingredienser

200 g lasagne plader
200 g spinat
10 g smør
400 g laksefilet uden skind og ben
300 g bechamel
(side 108)
50 g revet ost (mild)
salt og peber

Fremgangsmåde

- Pluk spinaten og skyl den grundigt, dryp den godt af for vand og steg den i lidt smør.
- Krydr godt med salt og peber.
- Skær laksen i tynde skiver.
- Læg lidt bechamel i bunden af et ovnfast fad. Læg så et lag lasagneplader. Læg derefter et lag med laks og spinat, så lægges endnu et lag bechamel.
- Fortsæt på samme måde, til der ikke er mere laks og spinat.
- Slut af med et lag med bechamel og drys med revet ost.
- Sæt fadet i ovnen ved 160 grader i ca. 35 minutter.
- Server lakselasagnen med skiver af groft brød eller blade af icebergsalat vendt med olie og eddike.



Bechamelsovs



- prikken over i'et i lasagnen

Ingredienser

500 g mælk
30 g smør
40 g hvedemel
salt og peber

Fremgangsmåde

- Smelt smørret i en gryde og kom melet ved.
- Lad smør og mel stege et par minutter, mens du rører det sammen.
- Mælken hældes i lidt ad gangen under kraftig omrøring, så sovsen ikke klumper.
- Lad sovsen koge ved svag varme ca. 10 minutter.
- Smag til med salt.

A top-down photograph of a meal on a wooden surface. In the center is a white bowl with a green patterned rim, filled with a yellow lentil soup. The soup contains visible pieces of potatoes, carrots, and fresh green herbs. To the left of the bowl is a large, rustic piece of bread with a thick, flour-dusted crust. Above the bowl, a small blue plate holds several bright orange carrot sticks. A silver spoon with a red handle is positioned to the right of the bowl. The background is a light-colored wooden table.

Linsedall med grøntsager og spidskommen

Ved siden af sådan en herlig linsedall, er det perfekt med godt groft brød, som man bryder og dypper i suppen. Skær også gerne et stort fad med agurk, gulerod og friske salatblade, som man kan guffe ved siden af, så man også får lidt sprødt. Du kan sagtens bruge andre linser, grønne eller gule, hvis du ikke har mulighed for at få de røde. Du skal bare være klar over, at mange af de grønne linser kræver lidt længere kogetid.

- farverigt og krydret

Ingredienser

200 g røde linser
 2 liter vand
 2 laurbærblade
 1 stang kanel
 1 tsk. gurkemeje
 1 spsk. smør
 275 g diverse grøntsager, vaskede, skrællede og skåret i terninger (gulerod, selleri, evt. persille)
 2 tsk. hele spidskommen
 1 tsk. knuste, tørrede små chilier
 1 cm frisk ingefær, revet fint
 2-3 kviste koriander eller persille
 lidt citron til servering.

Fremgangsmåde

- Ligesom ris, skal linser skylles grundigt, så støv og evt. små sten ikke koges med.
- Lad dem herefter dryppe af i en sigte.
- Kog vand, lidt salt, laurbærblade og kanelstangen i en stor gryde.
- Når vandet koger, hældes linserne ved og der kommer låg over.
- Lad det simre 20 minutter, eller indtil linserne er kogt helt møre.
- Tag låget af og fjern eventuelle urenheder.
- Tilsæt gurkemeje og smør sammen med grøntsagerne, læg låget på igen og forsæt med at koge ved samme varme, indtil grøntsagerne er kogte.
- Rist spidskommen og chili på en varm pande og stop, når duften begynder at brede sig.
- Tilsæt spidskommen og chili i suppen sammen med ingefær, og lad det hele koge godt sammen.
- Krydr med salt og peber.
- Retten spises rygende varm med en ordentlig tot frisk koriander og gerne persille og citronbåde ved siden af til at presse mere frisk saft i suppen.



Makrel i pergamentpapir



TIPS

Brug gerne laks, torsk eller lyssej i stedet for makrel. Du kan også snitte svampe og komme ved, her er det dog bedst at bruge milde svampe som champignoner og østershatte. Du kan også godt lave et par fiskepakker klar til en tur i ovnen som en lidt sjov frokost til dagen efter.

Ingredienser

200 g makrel filet
2 stykker pergamentpapir og
lidt olie
salt og peber
½ citron
1 lille tomat
1 kvist hakket persille
1 kvist hakket dild
200 g små, nye kartofler

Fremgangsmåde

- Tjek makrel fileterne grundigt for ben.
- Fileterne lægges enkeltvis på oliesmurt pergamentpapir og drysses med salt og peber.
- Skær fire skiver citron og fire skiver tomat, som lægges på fisken.
- Drys med persille og dild.
- Pak fisken ind i pergamentpapir, så det slutter tæt om fileterne.
- Kom pakkerne i en forvarmet ovn og bag dem i 30 minutter ved 220 grader.
- Server fiskepakkerne med kogte nye kartofler.



Stegt kyllingebryst med rosmarin, ærtepuré og kartoffelbåde



TIPS Hvis man har lyst, kan man bruge rødbeder i stedet for kartofler. Du skal bare vaske og skrælle dem og så gøre ligesom med kartoflerne. Det smager skønt!

Ingredienser

250 g kyllingebryster med skind
 2 spsk. olivenolie
 1 kvist rosmarin
 salt og peber
 200 g bagekartofler
 salt og peber
 140 g ærtepuré

Dejlig ærtepuré - grønt pynt til kødet

200 g frosne ærter
 ¾ dl piskefløde
 skal af ½ økologisk citron
 2 kviste basilikum – kun bladene benyttes
 salt og peber

Fremgangsmåde

- Skrub kartoflerne godt og skær dem i lange både, vend dem med lidt olie, og krydr med salt og peber.
- Læg dem på bagepapir og sæt dem i ovnen ved 170 grader i 30 minutter.
- Kom olie på en pande og steg kyllingebrysterne ved middel varme 4-6 minutter på hver side og krydr godt med rosmarin, salt og peber.
- Server det stegte kyllingebryst sammen med de ovnstegte kartofler og en god klat ærtepuré til at dyppe i.

Dejlig ærtepuré

- Kom piskefløden i en gryde og kog den op.
- Kom ærterne i og kog op igen, tilsæt nu fintsnittet basilikum.
- Kom det hele i en blender og blend til en fin puré.
- Smag til med revet citronskal, salt og peber.
- Kom puréen i en skål og tildæk den med køkkenfilm.
- Puréen afkøles og serveres kold til kyllingen.





Pannacotta med bær,
bagt med appelsin
s 118



Bagt citrusfrugt
med brunt rørsukker
s 120



Luftig chokoladecreme
med mandler
s 122



Gulerodsmuffins
s 124



Mandelkage
s 126



Mørk chokoladecake
s 128



Sødt

Når det er tid til at synde, er det frem med dejlige råvarer som mørk chokolade, brunt rørsukker, nødder og citrusfrugter, som alle har gode egenskaber for hjernen. Betragt 'det søde' som dessert eller slik, som lige giver lidt kulør på en sur hverdag – det er altså ikke noget, du bør spise hver dag.

Pannacotta med bær, bagt med appelsin



IQ

TIPS

Drys meget gerne groft hakkede, smuttede mandler på toppen. Det smager skønt og er dejligt sprødt. Denne pannacotta kan holde sig i køleskabet nogle dage, så man behøver ikke at spise den samme dag som den laves. Man kan altså forberede den et stykke tid før man ønsker at spise den – så er der mindre arbejde og mere nydelse, når man spiser den!

- sødt, syrligt og italiensk

4 personer

Ingredienser

½ liter piskefløde
 60 g råsukker
 ½ stang vanilje (kornene)
 2 blade husblas
 200 g blandede bær
 (blåbær, solbær og brombær)
 80 g råsukker
 50 g friskpresset appelsinsaft
 skal af en økologisk appelsin
 ½ stang vanilje

Fremgangsmåde

- Læg husblas i en skål med iskoldt vand i ca. 10 minutter til det er helt blødt.
- I mellemtiden hældes piskefløden i en kasserolle sammen med sukker og vaniljekornene – gem selve stangen til bærrene.
- Kog fløden op og tilsæt husblassen, efter den er taget op af vandet og har dryppet af.
- Lad husblassen smelte i fløden.
- Sigt fløden over i en skål og stil den i køleskabet i mindst et par timer, til den har sat sig.
- Kom bær, sukker og vanilje i et ovnfast fad.
- Riv appelsinskal i fadet på den fine side af et rivejern.
- Hæld appelsinsaften i og dæk fadet til med stanniol.
- Sæt fadet i ovnen ved 150 grader i 15 minutter, hvorefter det tages ud og stilles til side indtil bærrene er afkølet.
- Anret de bagte bær på pannacottaen, når den er kold.





Bagt citrusfrugt med brunt rørsukker

10

TIPS

Du kan også anvende store stykker frugt, skåret fri for skind og komme dem i et fad. Brug fx æblestykker, måske hele jordbær og fersken og drys vaniljesukker ud over og bag frugterne i ovnen. Og så er det jo altid skønt med cremefraiche ved siden af.

- hurtigt, nemt og dejligt

2 personer

Ingredienser

- 1 citrusfrugt – vælg pink grape, blodappelsin eller alm. appelsin
- 4 spsk. brunt rørsukker
- 1 stang vanilje

Fremgangsmåde

- Flæk først vaniljestangen, skrab kornene ud og kom i en lille skål.
- Tilsæt sukker og rør godt sammen.
- Halver så citrusfrugten og skær frugtkødet ud med en grapekniv, hvis du har én, ellers kan en lille kniv bruges.
- Læg frugtkødet tilbage i skallen og fordel vaniljesukker ud over.
- Kom citrusfrugterne i et ildfast fad og stil i en forvarmet ovn ved 180 grader.
- Bag til de er let gyldne på toppen. Tag ud, køl let ned og spis.

VIGTIGE INGREDIENSER



Luftig chokoladecreme med mandler



IQ

TIPS

Som tilbehør til en chokoladecreme som denne, er blåbær dejligt at komme på toppen til sidst. Chokoladecremen kan sagtens stå på køl nogle dage, inden den skal spises – hvis man da kan holde fingrene fra den.

Ingredienser

250 g mælk
3 pasteuriserede
æggeblommer
50 g rå sukker
200 g god mørk chokolade, 70 %
5 dl piskefløde

Fremgangsmåde

- Sæt en tykbundet gryde over en kogeplade og kog mælken op.
- Tag den derefter af varmen.
- Pisk sukker og æggeblommer sammen i en skål og hæld mælken over, mens du rører kraftigt.
- Hæld nu massen tilbage i gryden og pisk indtil den begynder at blive tyk. Det er vigtigt at røre i gryden hele tiden. Massen må endelig ikke blive mere end 85 grader varm, – så skiller æggemassen. Brug evt. et termometer. Tag gryden af varmen og afkøl den et par minutter.
- Hak chokoladen fint og kom den i en skål.
- Hæld æggemassen over, så chokoladen smelter.
- Rør til æggemassen og chokoladen bliver til en blank, homogen masse.
- Rør jævnlige i massen så den ikke klumper, mens fløden piskes til skum.
- Flødeskummet må ikke blive tykkere, end at den stadig kan hældes ud af skålen.
- Vend flødeskummen forsigtigt op i chokolademassen.
- Kom cremen i en skål og sæt den i køleskabet minimum et par timer.
- Drys med ristede mandler inden servering.



Gulerodsmuffins



IO

TIPS

Disse små muffins kan serveres med en lille ostecreme, som man rører sammen og kommer ovenpå. Hvis du har lyst til at prøve, skal du piske 275 g flormelis sammen med 120 g flødeost og saft fra 1 appelsin. Kagedejen kan røres sammen og herefter fryses ned inden den bages. Så kan man, når man på et senere tidspunkt får lyst til dem, tø kagedejen op og bage helt friske gulerodsmuffins.

- kager med et strejf af orange

15-20 stk

Ingredienser

500 g smør
500 g brunt rørsukker
400 g hvedemel
9 æg
50 g marcipan
2 ½ tsk. kanel
2 tsk. bagepulver
250 g revet gulerod

Fremgangsmåde

- Sukker, marcipan og 250 g smør røres sammen til en ujævn masse.
- Resten af smørret røres i så det hele samles til en jævn masse.
- Æggene røres i et efter et.
- Mel, bagepulver og kanel kommer i samtidig og dejen omrøres yderligere 2 minutter.
- Den revne gulerod blandes i dejen.
- Efterfølgende kommer den færdige dej i forme.
- Bages ved 180 grader i 30- 35 min.
- Lad de færdige muffins køle ned og spis!



Mandelkage



IQ

TIPS

Du kan lave samme kage med hasselnødder eller en blanding af paranødder, mandler og hasselnødder. Du skal bare bruge samme mængde af nødderne som her i opskriften. Skær eventuelt en ordentlig skive frisk melon og server ved siden af. Du kan sagtens lave en større portion af dejen. Den kan med lethed frys ned, så kan den tages frem, optøs og bages frisk på dagen.

- smuttende og knasende

1 springform giver 12 stykker

Ingredienser

75 g mandelmel
(fint hakkede mandler)
50 g marcipan
100 g smør
100 g råsukker
20 g hvedemel
1 æg

Fremgangsmåde

- Skær smør og marcipan i små stykker og kom det i en skål.
- Lad det stå ca. 1 time ved stuetemperatur, indtil det bliver blødt.
- Rør det sammen med sukkeret til en ensartet masse.
- Kom nu mandelmel og hvedemel i og rør det sammen.
- Til sidst piskes ægget i.
- Fyld dejen i en smurt springform og bag den ved 160 grader i 25-30 minutter og lad kagen stå og blive lun, før den skæres.



Mørk chokoladekage



10

TIPS

Denne kage er helt perfekt, når den serveres sammen med en god klat flødeskum eller drænet yoghurt rørt med lidt florsukker og nogle store stykker frugt ved siden af. Du kan udmærket bage kagen og have den stående nogle dage derefter – bare til at nyde, når lysten melder sig.

- syndigt, sødt og lækkert

1 springform giver 12 stykker

Ingredienser

200 g mørk chokolade 70 %
200 g smør
200 g rørsukker
8 æg

Fremgangsmåde

- Sæt chokolade, smør og sukker til at smelte i et vandbad.
- Del i mellemtiden æggene i hvider og blommer.
- Pisk æggehviderne stive.
- Når chokoladen er smeltet røres blommerne i.
- Herefter vendes de stift piskede hvider forsigtigt sammen med massen.
- Kom dejen i en smurt springform og bag kagen i en forvarmet ovn ved 160 grader i ca. 20 minutter.
- Server kagen.



Viden om hjernen og dens udvikling og funktion kan få direkte indflydelse på dagligdagen og være med til at skabe positive forandringer for mennesker i almindelighed – og for mennesker med hjerneskade i særdeleshed. Læs mere om både hjernen og kosten – og hvordan det hele hænger sammen.



Viden





Hjernen...

Hjernen er imponerende og yderst kompleks på én og samme tid.

Der er faktisk så mange nerveceller og forbindelser indbyrdes mellem nervecellerne, at der er flere kombinationsmuligheder i hjernen end atomer i hele universet! Og ikke nok med det, så ændrer forbindelserne sig hele tiden.

Det betyder, at hjernen ændrer sig konstant, og det kalder vi 'plasticitet'. Hjernen ændrer styrken af sine forbindelser og sin funktion på baggrund af de erfaringer, den får.

Det har stor betydning, når et barn vokser op eller når ens hjerne skal reparere en eventuel skade. Før fødslen og i løbet af barndommen mange-dobler hjernen sin vægt, antallet af nerveceller og ikke mindst antallet af forbindelser imellem nervecellerne.

Før fødslen skal der dannes ikke mindre end 20 milliarder nerveceller alene i hjernebarken, og det skønnes at der er i alt 240 trillioner forbindelser mellem nervecellerne ved fødslen.

Dannelsen af nerveceller fortsætter indtil omkring 5 års alderen. Forbindelserne mellem nervecellerne fortsætter imidlertid livet igennem med at blive dannet og nedbrudt afhængig af den aktivitet, der er i hjernen.

Al den aktivitet og alle de ændringer der forekommer i hjernen er imidlertid ikke gratis. Nervecellerne er opbygget af fedt, proteiner og sukker, så når hjernen ændrer sig, kræver det, at der hele tiden tilføres både energi og næringsstoffer.

Medfødt hjerneskade og kost

For børn med medfødt hjerneskade er der især to aspekter, der gør det vigtigt at øge fokus på kosten.

For det første medfører den nedsatte funktion i hjernen, at kontrol over stofskifte og styring af fødeoptagelse kan være påvirket. Hos nogle børn medfører det, at organismen – og dermed også hjernen – ikke altid får den mængde næring, der er nødvendig for den rette udvikling og vækst.

For det andet har det betydning for læring og udvikling i almindelighed og i særdeleshed ved en hjerneskade, at bestemte stoffer er tilgængelige for hjernen.

Disse to forhold er baggrunden for, at kosten så vidt muligt bør indeholde de ingredienser, der har betydning for hjernens funktioner. Hjernen kan forbedres gennem nye erfaringer og gennem individuel struktureret træning.

En forudsætning for, at træningen virker, er, at den målrettes og udformes til det enkelte barn. Det er også en forudsætning for hjernens udvikling og bedring, at den rigtige ernæring er til stede. Det betyder, at de næringsstoffer, der er nødvendige for hjernen helst skal være en naturlig del af den daglige kost.



Den gode kost

En rigtig sammensat kost kan sikre de nødvendige næringsstoffer. Studier har vist, at børn med medfødt hjerneskade ofte har en nedsat optagelse af vitaminer og mineraler. Mangel på disse næringsstoffer kan betyde nedsat kognitiv funktion og give indlæringsvanskeligheder.

Derfor er det vigtigt for børn med medfødt hjerneskade, at kosten indeholder de vitaminer og mineraler hjernen har behov for.

Det er også dokumenteret, at børn med medfødt hjerneskade har behov for øget ernæring, da de ofte har en nedsat kontrol i forhold til stofstiftet, og det medfører, at kroppen skal have tilført en mængde af føde, som er større end gennemsnittet for at opnå en tilstrækkelig vækstkurve – specielt i de første leveår.

Forsinket vækst og dårlig ernæring påvirker ikke kun hjernen, men har indflydelse på den samlede funktion hos barnet. Såvel psykologiske, motoriske og sociale faktorer bliver nemlig også påvirket, når kosten ikke er optimal.

Derudover har kost en stor effekt i forhold til indlæring, koncentration og opmærksomhed.

Slut med kræsne børn

Et problem, mange familier med børn ofte slås med, er kræsenhed, og det er særlig udtalt i familien med det handicappede barn. Derfor kan det virke overvældende at skulle begynde på en ny type kost som Food for Brains.

Fra første færd er det derfor vigtigt, at hele familien er med på idéen. Alle kan være med, og alle har gavn af en hjernerigtig ernæring. Vi har samlet en række tips, til hvordan I overvinder kræsenhed:

- **Alle er med både før, under og efter måltidet. Det giver en god fornemmelse for maden, hvis man selv har deltaget i tilberedningen – det gælder også for børn.**
- **Lad måltidets retter fremstå i de enkeltdele, de består af. Så kan barnet selv tage så meget af hver del, han eller hun ønsker og på den måde vælge ud og dermed opnå følelsen af kontrol.**
- **Udnyt gerne ingrediensernes farver. Lad dem eksempelvis komme til sin ret ved at de bliver tydelige – dvs. at forskellige ingredienser ikke blandes, men eventuelt anrettes side om side.**
- **Præsenter maden i mundrette stykker, der hellere må være for små end for store.**
- **Gør det at spise til noget rart, noget der tillægges positiv betydning. At spise er at skabe baggrund for vækst og udvikling.**

Et stærkt par: Hjernen og fysisk aktivitet



Fysisk aktivitet påvirker hjernen og dens funktion.

Når du foretager dig en hvilken som helst form for fysisk aktivitet, sker der ændringer i forbindelserne mellem nerveceller og i nervecellernes egenskaber, og du bliver bedre til det, vi kalder 'motorisk indlæring'.

Det handler i bund og grund om, at de kredsløb i hjernen, der anvendes til at styre dine bevægelser, optimeres, hver gang du foretager en bevægelse. Neuroplasticiteten – altså hjernens evne til at ændre sig – er den helt grundlæggende metode for hjernens funktioner, men der er forskellige typer af påvirkninger, der i særlig grad aktiverer neuroplasticiteten.

De er bestemt af den type af stimuli, der igangsætter neuroplasticiteten, men et fællestræk for alle typer af neuroplasticitet er, at de er aktivitetsafhængige. Det betyder, at en impuls skal

sætte de neurale netværk i gang, og jo flere gange de aktiveres og dermed bruges, jo bedre og mere effektive bliver de.

Når hjernen er 'på arbejde', aktiveres de neurale netværk som følge af et sanseindtryk, en reaktion eller et feedback fra organer i kroppen. Hjernen finder derpå det mest effektive netværk, i forhold til at udføre opgaven, og dette netværk aktiveres.

På den måde anvender hjernen kun den mængde energi, der er nødvendig, og det gør, at hjernen har energireserver nok til at være parat og dynamisk uden pause. Det, at hjernen er 'plastisk', er netop et udtryk for, at den til enhver tid er omstillingsparat. Den kan ændre sine netværk, så de passer bedst til en given situation.

...og kosten



Selv om hjernen blot vejer ca. 2 % af legemsvægten, lægger hjernen beslag på 20 % af kroppens energi.

Den 'spiser' altså, hvad der svarer til 1/2 kg sukker på en uge. Og det gør den både, når du er vågen, og når du sover.

I dag ved vi heldigvis meget om, hvordan indtagelsen af forskellige fødevarer kan påvirke nervecellernes opbygning og dermed hjernens plasticitet.

Vi ved, at nogle stoffer, f.eks. omega 3 fedtsyrerne, uridin, cholin, nogle vitaminer og mineraler, indgår i opbygningen af nervecellerne og er nødvendige for deres normale funktion.

Mange stoffer stimulerer de forskellige vækstfaktorer, der er i hjernen, medens andre stoffer forøger aktiviteten af hjernens stofskifteprocesser.

Endelig er der mange stoffer, der har betydning for beskyttelsen af nervecellerne. Det drejer sig om de stoffer, der virker som såkaldte antioxidanter, f.eks. vitamin C, rosmarin-syre og flavonoider i frugt og bær.

Tips om kost



Den mad, du spiser, skal mere end blot at mætte dig.

Den indeholder næringsstoffer, som er vigtige for dit helbred og for kroppens optimale funktion, så betragt den sunde og 'hjerne-rigtige' kost som en investering i et godt liv. Det er faktisk nemt at spise sundt, for du skal blot huske på tre ting:

- **Varier din kost ved at spise forskellige grøntsager, forskellige frugter, forskellige bær, forskellige typer brød, forskellige fisk, forskelligt kød og så videre.**
- **Spis med måde, men til gengæld godt og næringsrigtigt, og sørg for, at din kost er balanceret, så du ikke spiser mere, end du forbruger i løbet af døgnet.**
- **Vær opmærksom på, at du får mad med balanceret energi. Spiser du mad med for højt energiindhold i forhold til, hvad du har brug for, kan det føre til overvægt med øget risiko for udvikling af forskellige sygdomme – mens mad med for lille energiindhold kan være forbundet med risici og bl.a. lede til usunde knogler.**

Vi har samlet en række kostråd, som kan være med til at sikre, at du får den både gode og næringsrigtige kost:

• Spis frugt & grønt

Frugt og grønt er energifattige fødevarer med mange kostfibre og et højt indhold af vitaminer, mineraler og antioxidanter – alt sammen vigtige ingredienser for et sundt helbred og for en vel-fungerende krop. Det anbefales at spise 6 stk. om dagen – og gerne en blanding af frugt og grøntsager.

• Spis fisk & fiskepålæg

Spis både fede fisk (f.eks. makrel, sild, laks) og mere magre fisk. Det vil give dig både D-vitaminer og de gode fiskeolier. Det anbefales også, at du spiser fisk flere gange om ugen – også gerne som fiskepålæg.

• Spis kartofler, ris, pasta, gryn og groft rugbrød

Disse fødeemner bør indgå som en vigtig bestanddel af din kost hver dag.



Tips om kost

- Skru ned for sukkeret – især fra sodavand, slik og kager

Sodavand, slik og kager indeholder mange kalorier, men ingen vitaminer og andre af de gode og nærende næringsstoffer. Driker du meget sodavand eller spiser slik og kager ofte, fylder de meget kaloriemæssigt, og der vil derfor ikke være 'plads' i dit kalorieregnskab til at spise fødevarer med de gode næringsstoffer.

- Spar på kød og mejeriprodukter med høj fedtprocent

Du skal ikke blive 'fedt-forskrækket', for fedt er nødvendigt for mange funktioner i din krop, og både kød og mejeriprodukter indeholder mange andre gode næringsstoffer udover fedt – f.eks. vitaminer, mineraler og proteiner, som alle har stor betydning for kroppen. Kostens fedt indeholder forskellige fedtsyrer, fedtopløselige vitaminer og kolesterol. Både fedtsyrer, fedtopløselige vitaminer og kolesterol er vigtige bestanddele af kroppens væv og celler.

Fedt indgår også som en vigtig bestanddel af de myolinsker, der omgiver de nerveledninger, der går mellem hjerne og muskler, og som sørger for at sende budskaber fra din hjerne til muskler og omvendt. Der findes både mættede og umættede fedtsyrer. I dag skal mængden af mættede fedtsyrer gerne reduceres.

De findes især i animalske produkter, som kød og fedtholdige mejeriprodukter. På den anden side, er der vigtige næringskilder i netop disse fødevarer som jern, aminosyrer og calcium, så du skal altså ikke undgå disse fødevarer, men blot spare på de mest fedtholdige fødevarer.

- **Drik vand, når du er tørstig**

Din krop mister ca. 2-2,5 l væske om dagen gennem udåndingsluften, sved og toiletbesøg. Du skal altså sørge for at drikke noget, for at din krop kan være i væskebalance. Noget væske får du gennem maden, men det tæller kun ca. 0,7 l, så de resterende 1,3-1,8 l bør du drikke i løbet af dagen. Mængden stiger selvfølgelig, hvis du er fysisk aktiv og sveder. Det er ubehageligt at være i væskeunderskud, og allerede med blot et lille væskeunderskud nedsættes din fysiske formåen drastisk, så husk at drikke vand i løbet af dagen.

- **Spis varieret**

At spise varieret handler ikke kun om at spise noget forskelligt til morgenmad i forhold til frokost og aftensmåltidet. At spise varieret betyder også at vælge forskellige råvarer. Det kan godt være, at guleroden er din favorit-grøntsag, men hvis du vælger

den som eneste grønnsag, vil du mangle nogle vigtige vitaminer, der kan dækkes af andre grønnsager.

- **Bevæg dig**

At bevæge sig har jo i virkeligheden ikke noget med din kost at gøre, men vi nævner det, fordi fysisk aktivitet og kost hænger tæt sammen, når det handler om at skabe balance mellem hvad du indtager og hvad du forbrænder.

At bevæge sig. At bruge kroppen. At være fysisk aktiv er vigtigt for at øge musklernes evne til at forbrænde energi. Når du er fysisk aktiv vedligeholder du din muskelmasse og muskelfunktion, og det er med til at holde knoglerne sunde og forebygge sygdomme. Derudover ved vi, at regelmæssig fysisk aktivitet også forbedrer din hjernes funktion. Fysisk aktivitet er således ikke kun godt for kroppens sundhed – men også for hjernens sundhed.

Hvad er smag?



Har du prøvet at spise chips med ørepropper i ørerne?

Det er slet ikke den samme fornøjelse, når du ikke kan høre den sædvanlige knasen! Det er også en noget kedelig oplevelse at spise en våd chips fremfor en, der er sprød og knaser på den rigtige måde, selvom der ret beset ikke er nogen egentlig forskel i smagen.

Hørelsen og fornemmelsen for strukturen af den mad, vi spiser, har stor betydning for den smag, vi ender med at opleve. Du kender sikkert også til maden, der ikke smager af noget, når du er forkølet. Det er ikke fordi dine smagsløg i munden påvirkes af forkølelsen, men fordi du er vant til, at en stor del af smagsoplevelsen i virkeligheden er duften af maden – både på tallerkenen og i munden. Men størst betydning for smagsoplevelsen har synet.

Alle sanser i brug

Hvad er så baggrunden for, at spiseoplevelsen involverer så mange af vores sanser – og ikke kun smagsløgene i munden? Nerveceller i hjernen videregiver og bearbejder informationen fra dine smagsløg i munden, fra lugtecellerne i næsen og

fra synssansen samt fra høresansen, fra følesansen og fra tungen og vores tyggemusklér.

Information fra alle disse steder kan både forstærke og svække den smagsoplevelse, som du får. Der er også tætte forbindelser mellem de nerveceller, der bearbejder informationen fra smagsløgene og de områder af hjernen, der har med tanker og specielt følelser at gøre.

Du kender helt sikkert til, at maden smager anderledes, når du er i godt humør, end når du er ked af det. Det, du spiser, har også indvirkning på dit humør. I dag ved vi, at når du spiser mad, du godt kan lide, frigives dopamin i 'hjernens belønningssystem'. Dopamin aktiverer de områder i hjernen, der har med lyst og glæde at gøre. Endelig påvirkes de nerveceller, der har med regulering af sult og mæthed at gøre. Der er ingen tvivl om, at mad smager helt anderledes, når du er meget sulten i forhold til, når du er meget mæt. Den samme mad kan i den ene situation smage helt guddommelig og i den anden ligefrem forfærdelig.

Krydderier til hjernen

Krydderier kan pifte enhver ret op, og uden krydderier ville meget mad være kedeligt. Men hvad smager godt – udover salt og peber – og hvad virker i forhold til hjernens funktionsevne? Forskningen peger på tre krydderier, som på hver deres måde har betydning for hjernen.



Gurkemeje

Gurkemeje kommer fra Indien og er en del af ingefær-familien. Udover en festlig, gul farve har gurkemeje i flere undersøgelser vist at have en beskyttende virkning på hjernen. Hos mennesker er der fundet en sammenhæng mellem indtagelsen af gurkemeje og hjernens præstationsevne.



Rosmarin

Rosmarin indeholder flere stoffer, der kan have en beskyttende virkning på hjernen. Noget tyder på, at rosmarin-syre kan øge dannelsen af nerveceller i de dele af hjernen, der har med hukommelsesfunktionen at gøre. Fra dyreforsøg ved vi, at rosmarin-syre kan have en gavnlig effekt på depression.



Salvie

Salvie har været brugt som lægeurt siden romertiden, hvilket det latinske navn også afspejler (salvia betyder 'at hele'), og i dag er det dokumenteret, at salvie kan dæmpe muskelspasmer og reducere hukommelsestab ved demens til en vis grad.

Mineraler til hjernen

Mineraler er stoffer, der hjælper vitaminer med at fungere. Man kan også sige, at de fungerer som en slags byggesten i din krop til for eksempel knogler og tænder. Men de kan også have andre funktioner, som for eksempel regulering af nervesystemet eller kroppens væske- og saltbalance. De vigtigste mineraler, som er nødvendige for dig, der ønsker en velfungerende krop, er bl.a.:

Zink

Indtagelse af zink er nødvendigt for den normale funktion af en lang række af dine organer, heriblandt hjernen. 10% af kroppens zink findes i hjernen, og hjernens funktioner påvirkes ved zinkmangel. Zink findes især i rødt kød og lever, men også i nødder, mandler og solbær.



Selen

Selen er et grundstof, der i høje doser er giftigt, men i små doser er nødvendigt for den normale funktion af cellerne i kroppen; herunder dine nerveceller. Selen er nødvendigt for flere af de enzymer, der er involveret i cellernes stofskifte. Selen er også vigtig for hjernens udvikling. Det kan bidrage til at modvirke ødelæggelsen af celler. Selen-mangel er sjælden, hvis du indtager en almindelig, varieret kost, da selen samtidig findes i mange fødevarer og samtidig er behovet for selen minimalt. Selen findes især i nødder, fisk og æg.



Kobber

Kobber i små mængder er nødvendigt for, at enzymerne virker på dine cellers funktion. Kobber er ekstra vigtig under udviklingen af nervesystemet, så mangel på kobber under udviklingen kan føre til permanente hjerneskader – indtil nu er det set hos dyr. Det er uklart, hvor store mængder kobber, man skal indtage dagligt. Kobber findes i små mængder i de fleste planter og blandt andet i chokolade og rørsukker.



Jern

Jern er bl.a. nødvendigt for dannelsen og udvikling af nerveceller. Derfor er det vigtigt, at specielt børn får tilstrækkeligt med jern. Der er flere undersøgelser, der tyder på, at børn i aldersgruppen 6-12 måneder ofte er i risiko for ikke at få tilstrækkeligt jern, og det ser ud til at have betydning for børnenes motoriske og kognitive udvikling. Jern ser også ud til at have betydning for de signalstoffer i hjernen, der hedder mono-aminer. De har betydning for såvel vores følelser og vores kognitive funktioner. De bedste jernkilder er kød, og netop den type jern, der er i kød optages bedst i kroppen.

Vitaminer til hjernen

Vitaminer er nødvendige for kroppen, og da den ikke selv kan producere vitaminer, er du nødt til at indtage dem via kosten og i små doser. Forskellige vitaminer har forskellig virkning. Nogle virker som forstadier til de enzymer, der har betydning for stofskiftet. Andre virker som hormoner, og andre igen virker som antioxidanter. Vitaminer har altså betydning for funktionen af en række af dine organer, herunder din hjerne.

Normalt siger vi, at vitaminbehovet generelt er dækket godt ind ved en 'almindelig og varieret kost'. Det betyder, at du ikke behøver være særligt opmærksom på vitaminindholdet i vores fødevarer for at sikre, at du får nok vitaminer, men det er værd at bemærke, at specielt vitamin D og vitamin E har betydning i relation til hjernens funktion.

A, B og C



Vitamin A

...er et fedtopløseligt vitamin og kan kun optages sammen med fedt i kosten. Vitamin A kan opmagasineres i kroppen, primært i leveren og fedtvævet. Det er derfor ikke lige så nødvendigt, at Vitamin A indtages dagligt, som tilfældet er med andre vitaminer. Mangel på Vitamin A fører fx til natteblindhed. Vitamin A findes naturligt i en lang række fødevarer, heriblandt gulerødder, broccoli, kål, lever m.fl.



Vitamin B

...er et vandopløseligt vitamin og skal tilføres kroppen dagligt, da vitaminet ikke kan lagres i kroppen. Vitaminet er med til at sikre den normale funktion af hjernen og de øvrige organer i kroppen, og mangel kan medføre hukommelsestab samt føleforstyrrelser. Gode leverandører af Vitamin B er f.eks. hele korn, kartofler, bananer, linser, chili og bønner.



Vitamin C

...tilhører gruppen af vandopløselige vitaminer og skal tilføres kroppen dagligt, da det ikke kan lagres i kroppen. Vitaminet er med til at sikre den normale funktion af hjernen og de øvrige organer i kroppen. Det er et kraftigt virkende antioxidant med en beskyttende virkning på kroppens celler. Vitamin C har også betydning for funktionen af mange af kroppens enzymer. Vitamin C findes især i citrusfrugter.

Vitaminer til hjernen

...D og E



Vitamin D

...hører til de fedtopløselige vitaminer og kan kun optages sammen med fedt i kosten. Vitaminet kan opmagasineres i kroppen, primært i leveren og fedtvævet. Det er derfor ikke lige så nødvendigt, at Vitamin D indtages dagligt. Vitamin D er tidligere kun sat i forbindelse med opbygningen af knoglerne, men nyere forskning peger imidlertid på, at Vitamin D formodentlig også har stor betydning for hjernens udvikling og funktion.

Vitamin D receptorer er udbredt i hjernen og især i de områder, der har med hjernens funktioner og hukommelsesprocesser at gøre. En række undersøgelser tyder på, at mangel på vitamin D er meget udbredt.

Vitamin D er specielt ved, at det faktisk godt kan dannes i huden og at dannelsen stimuleres af solskin. Får du ikke tilstrækkelig solskin, er du derfor særligt udsat. Dannelsen af vitamin D i huden er altså yderligere en god grund til at komme ud i den friske luft og nyde solen – specielt på de mere nordlige breddegrader. Vælg fødevarer, der indeholder vitamin D; f.eks. fiskeolie, laks, sardiner.



Vitamin E

...er et fedtopløseligt vitamin og kan kun optages sammen med fedt i kosten. Det kan opmagasineres i kroppen, primært i leveren og fedtvævet. Det er derfor ikke lige så nødvendigt, at dette vitamin indtages dagligt, som tilfældet er med de vandopløselige vitaminer. Vitamin E er et antioxidant og bidrager til beskyttelse af cellerne i kroppen, herunder nervecellerne. Vitamin E findes i mange nødder og i frugter.

Næringsstoffer og sund te

Grøn te

Grøn te er gennem mange år blevet kaldt en særlig sund drik. Derfor er der også foretaget en del undersøgelser af, om grøn te har en gavnlig effekt på så forskellige sygdomme som kræft, blodprop i hjerne og hjerte, dissemineret sclerose, demens og Parkinsons sygdom.

Der er ingen tvivl om, at indholdet af koffein, teofyllin og teobromin, som alle har en stimulerende effekt på nervesystemet, kan modvirke søvnighed og uoplagthed – og dermed sikre den opmærksomhed, der er væsentlig ved indlæringen af nye ting. Grøn te laves som den almindelige, sorte te, af blade fra te-planten. I modsætning til den sorte te standses iltningen af bladene på et tidligt tidspunkt. Det betyder, at indholdet af koffein, teofyllin og teobromin er noget lavere end i almindelig te, og at indholdet af antioxidanter er noget højere.



Uridin

Uridin findes især i rørsukker og tomater og er et forstadie for nogle af de fedtsyrer, der indgår i opbygningen af dine nerveceller. De enzymer, der er involveret i opbygningsprocessen, stimuleres af uridin, så dannelsen af fedtsyrerne fremmes. Uridin stimulerer også mange af de gener, der er ansvarlige for dannelsen af forbindelser mellem nervecellerne.

Cholin

Cholin er et stof, der er essentielt for din krops funktion og skal indtages gennem din mad. Det er klassificeret som et vitamin B og findes især i æg, soja, linser og lever. Cholin er et nødvendigt forstadie for nogle af de fedtsyrer, der er en vigtig del af nervecellernes membraner og har stor betydning for deres signalegenskaber. Cholin er desuden nødvendigt for acetylcholin, som sikrer overførelsen af signal fra dine motoriske nerveceller til dine muskler og indgår også i de netværk i din hjerne, der har med indlæring, følelser og hukommelsen at gøre. Produktionen af fedtsyrer og acetylcholin i hjernen forøges, når du spiser mad med cholin.

A close-up photograph of three fresh fish and a large shrimp. The fish are arranged diagonally from top-left to bottom-right. The top fish is a sea bream with a dark head and yellowish-orange spots. The middle fish is a sea bass with a silver-grey body and a dark stripe. The bottom fish is a sea trout with a silver body and a dark stripe. To the right of the fish is a large, cooked shrimp with a bright orange-red shell, and a slice of yellow lemon is partially visible next to it. The background is a plain, light-colored surface.

Derfor er fisk godt!

Hvorfor er det så sundt at spise fisk? Det har længe været en del af de almindelige kost-anbefalinger at spise meget fisk – helst to gange om ugen.

Årsagen til det er, at fisk indeholder en sammensætning af fedtsyrer, der ser ud til at kunne beskytte imod blodpropper i hjertet og hjernen.

Det særlige ved omega 3 fedtsyrerne er, at menneskets krop kun i meget begrænset omfang er i stand til at danne dem – og vi er derfor nødt til at indtage dem igennem kosten. De er det, man kalder, essentielle fedtsyrer, fordi de er nødvendige for at sikre normal udvikling og funktion af kroppens væv og organer – herunder hjernen.

Når fedtsyrerne har en beskyttende effekt mod blodpropper, skyldes det, at de bidrager til at hæmme blodets størkning, men det er ikke den væsentligste grund til at de er af interesse i relation til hjernens udvikling og funktion. Hjernen består nemlig hovedsageligt af fedt – ca. 60 % – hvoraf halvdelen udgøres af polyumættede fedtsyrer. Omega 3 fedtsyrerne indgår i opbygningen af nervecellernes membran og er helt nødvendige for, at nervecellerne kan fungere og kommunikere med hinanden. Omega 3 fedtsyrerne stimulerer produktionen af en række vigti-

ge faktorer for nervecellernes plastiske forandringer i forbindelse med hjernens udvikling og træning.

Nu ville det jo være nemt, hvis det hele var så simpelt som at sige, at vi bare skal spise så meget fisk, som muligt, men det er det desværre ikke.

For det første er det værd at overveje, hvilken slags fisk du spiser. Det er sådan, at jo federe fisken er, jo mere omega 3 fedtsyre indeholder fisken, og der er meget stor variation i indholdet blandt forskellige fisk, men de såkaldte 'fede' fisk som laks, makrel og sild er klart topscorere. Derudover skal du være opmærksom på, at den samme fiskeart kan indeholde meget forskellige mængder omega 3 fedtsyrer afhængigt af, hvor de kommer fra. Laks fra dambrug indeholder f.eks. lavere mængder end vilde laks.

Et andet væsentligt problem er, at miljøgifte som fx kviksølv opbygges i fiskenes fedtvæv – specielt hos de fede fisk. I dag kan man også indtage fiskeolie i pilleform. Der skal man blot igen være opmærksom på, at mange af dem kun indeholder relativt små mængder omega 3 fedtsyrer.

Holdet bag

Helene Elsass Center

Det overordnede mål for arbejdet på Helene Elsass Center er at skabe størst mulig aktivitet og kontrol over eget liv samt selvstændighed, selvværd og social integration for mennesker med cerebral parese.

For at nå dette mål arbejdes der med fem kerneområder:

- **Helene Elsass Center udvikler individuelle træningsprogrammer og læringsprogrammer.**
- **Helene Elsass Center ønsker at give mennesker med cerebral parese samt pårørende selvindsigt, forståelse og viden**
- **Helene Elsass Center udfører forskning og vidensudvikling bl.a. med baggrund i data fra egne interne undersøgelser**
- **Helene Elsass Center afholder seminarer og konferencer med det mål at opgradere og udvikle viden om cerebral parese**
- **HEC Care er et specialistcenter for cerebral parese**

Den viden og indsigt, der er indsamlet på Helene Elsass Center, har bidraget til, at vi i dag ser mere lyst på mulighederne for mennesker med cerebral parese end tidligere. Viden har skabt baggrund for håb. Her kan du læse mere: elsasscenter.dk.

Food for Brains er udviklet i et tæt samarbejde mellem kokke, forskere og terapeuter. Du kan møde dem her:

Nikolaj Kirk, Kok

Nikolaj Kirk er udlært fra Hotel Imperial og har været køkkenchef på Restaurant Olsen, Hotel Skovshoved og Formel B. I 2003 blev han selvstændig med Kirkfood, der rådgiver om mad. Siden 2007 har han drevet rådgivningsvirksomheden Kirk+Maarbjerg sammen med Mikkel Maarbjerg samt køkkenudstyrsvirksomheden Endeavour. Nikolaj har i en periode været fast kok i Go' morgen Danmark, og har desuden været madskribent i bl.a. Berlingske Tidende og Politiken.

Mikkel Maarbjerg, Kok

Mikkel Maarbjerg kalder sig både kok og kogemand. Han har arbejdet på adskillige Michelin-restauranter i Danmark og i udlandet, og han stod selv bag restaurant Ensemble, der blev belønnet med 2 Michelin-stjerner. Derudover har Mikkel Maarbjerg engageret sig i velgørhedsarbejde. Han er som nævnt en del af virksomheden Kirk+Maarbjerg, hvor de bl.a. rejser landet rundt for at rådgive om mad og gastronomi. I 2012 udgav de sammen kogebogen Middagsmad.

Bente Kiens, Professor

Bente Kiens er professor ved Institut for Idræt og Ernæring, Molekylær fysiologi på Københavns Universitet. Hun forsker i ernæring og fysiologi og deres sammenhæng. Bente har i en årrække arbejdet tæt sammen med Helene Elsass Center for at finde nye veje til optimering af livet for børn og unge med cerebral parese. Forskningen er fokuseret på de muskulære mekanismer, som aktiveres i forbindelse med fysisk aktivitet og fysisk træning, samt hvorledes de påvirkes i relation til ernæring.

Jens Bo Nielsen, Professor

Jens Bo Nielsen er professor ved Institut for Idræt & Institut for Neurovidenskab og Farmakologi. Jens Bo forsker i, hvordan hjernen og rygmarven styrer bevægelser. Han har gennem flere år arbejdet tæt sammen med Helene Elsass Center for at finde nye veje til forbedring af livet for børn og unge med cerebral parese. Han interesserer sig forskningsmæssigt især for, hvordan hjernen kan blive bedre til at styre bevægelser gennem træning og fysisk aktivitet.



Referencer

Referencer

Generelle oversigtsartikler

Bourre JM. Effects of nutrients (in food) on the structure and function of the nervous system: Update on dietary requirements for brain. Part 1: Micronutrients J Nutr Health Aging. 2006 Sep-Oct;10(5):377-85

Bourre JM. Effects of nutrients (in food) on the structure and function of the nervous system: update on dietary requirements for brain. Part 2 : Macronutrients. J Nutr Health Aging. 2006 Sep-Oct;10(5):386-99

Cansev M, Wurtman RJ, Sakamoto T, Ulus IH. Oral administration of circulating precursors for membrane phosphatides can promote the synthesis of new brain synapses. Alzheimers Dement. 2008 Jan;4(1 Suppl 1):S153-68.

Dabydeen L, Thomas JE, Aston TJ, Hartley H, Sinha SK, Eyre JA. High-energy and -protein diet increases brain and corticospinal tract growth in infants after perinatal brain injury. Pediatrics. 2008 Jan;121(1):148-56.
Gómez-Pinilla F. Brain foods: The effects of nutrients on brain function. Nat Rev Neurosci. 2008 Jul;9(7):568-78

Gomez-Pinilla F, Vaynman S. A "deficient environment" in prenatal life may compromise systems important for cognitive function by affecting BDNF in the hippocampus. Exp Neurol. 2005 Apr;192(2):235-43.

Hillesund E, Skranes J, Trygg KU, Bøhmer T. Micronutrient status in children with cerebral palsy. Acta Paediatr. 2007 Aug; 96(8):1195-8.

Kaplan BJ, Crawford SG, Field CJ, Simpson JS. Vitamins, minerals, and mood. Psychol Bull. 2007 Sep;133(5):747-60

le Coutre J, Schmitt JA. Food ingredients and cognitive performance. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2008 Nov;11(6):706-10.

McDaniel MA, Maier SF, Einstein GO. Brain-specific" nutrients: a memory cure? Nutrition. 2003 Nov-Dec;19(11-12):957-75.

Pinilla FG. The impact of diet and exercise on brain plasticity and disease. Nutr Health. 2006;18(3):277-84.

Ramakrishnan U, Imhoff-Kunsch B, DiGirolamo AM. Role of docosahexaenoic acid in maternal and child mental health. Am J Clin Nutr. 2009 Mar;89(3):958S-962S.

Rioux FM, Lindmark G, Hernell O. Does inadequate maternal iron or DHA status have a negative impact on an infant's functional outcomes? Acta Paediatr. 2006 Feb;95(2):137-44

Vaynman S, Gomez-Pinilla F. Revenge of the "sit": How lifestyle impacts neuronal and cognitive health through molecular systems that interface energy metabolism with neuronal plasticity. J Neurosci Res. 2006 Sep;84(4):699-715

Wurtman RJ. Synapse formation and cognitive brain development: Effect of docosahexaenoic acid and other dietary constituents. Metabolism. 2008 Oct;57 Suppl 2:S6-10.

Specifikke artikler

Omega-3-fedtsyrer

Calon F, Cole G. Neuroprotective action of Omega-3 polyunsaturated fatty acids against neurodegenerative diseases: evidence from animal studies. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 2007 Nov-Dec;77(5-6):287-93

Carlson SE. Docosahexaenoic acid supplementation in pregnancy and lactation Am J Clin Nutr. 2009 Feb;89(2):678S-84S.

Crawford MA. Docosahexaenoic acid in neural signaling systems. Nutr Health. 2006;18(3):263-76.

Dangour AD, Uauy R. N-3 long-chain polyunsaturated fatty acids for optimal function during brain development and ageing. Asia Pac J Clin Nutr. 2008;17 Suppl 1:185-8
Heird WC, Lapillonne A. The role of essential fatty acids in development. Annu Rev Nutr. 2005;25:549-71.

Innis SM. Dietary Omega-3 fatty acids and the developing brain. Brain Res. 2008 Oct 27;1237:35-43

Kidd PM. Omega-3 DHA and EPA for cognition, behavior, and mood: clinical findings and structural-functional synergies with cell membrane phospholipids. Altern Med Rev. 2007 Sep;12(3):207-27.

Marszalek JR, Lodish HF. Docosahexaenoic acid, fatty acid-interacting proteins, and

neuronal function: breastmilk and fish are good for you. *Annu Rev Cell Dev Biol.* 2005;21:633-57.

McCann JC, Ames BN. Is docosahexaenoic acid, an n-3 long-chain polyunsaturated fatty acid, required for development of normal brain function? An overview of evidence from cognitive and behavioral tests in humans and animals. *Am J Clin Nutr.* 2005 Aug;82(2):281-95.

McNamara RK, Carlson SE. Role of Omega-3 fatty acids in brain development and function: potential implications for the pathogenesis and prevention of psychopathology. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids.* 2006 Oct-Nov;75(4-5):329-49

Uauy R, Dangour AD. Nutrition in brain development and aging: Role of essential fatty acids. *Nutr Rev.* 2006 May;64(5 Pt 2):S24-33; discussion S72-91

Wurtman RJ. Synapse formation and cognitive brain development: Effect of docosahexaenoic acid and other dietary constituents. *Metabolism.* 2008 Oct;57 Suppl 2:S6-10

Flavonoider

Nurk E, Refsum H, Drevon CA, Tell GS, Nygaard HA, Engedal K, Smith AD. Intake of flavonoid-rich wine, tea, and chocolate by elderly men and women is associated with better cognitive test performance. *J Nutr.* 2009 Jan;139(1):120-7.

Bisson JF, Nejdj A, Rozan P, Hidalgo S, Lalonde R, Messaoudi M. Effects of longterm

administration of a cocoa polyphenolic extract (Acticoa powder) on cognitive performances in aged rats *Br J Nutr.* 2008 Jul;100(1):94-101.

Lau FC, Shukitt-Hale B, Joseph JA. The beneficial effects of fruit polyphenols on brain aging. *Neurobiol Aging.* 2005 Dec;26 Suppl 1:128-32.

Spencer JP. Flavonoids: modulators of brain function? *Br J Nutr.* 2008 May;99 E Suppl 1:ES60-77

Spencer JP. Food for thought: the role of dietary flavonoids in enhancing human memory, learning and neuro-cognitive performance. *Proc Nutr Soc.* 2008 May;67(2):238-52.

Willis LM, Shukitt-Hale B, Joseph JA. Recent advances in berry supplementation and age-related cognitive decline. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2009 Jan;12(1):91-4.

Youdim KA, Shukitt-Hale B, Joseph JA. Flavonoids and the brain: interactions at the blood-brain barrier and their physiological effects on the central nervous system. *Free Radic Biol Med.* 2004 Dec 1;37(11):1683-93.

Cholin

McCann JC, Hudes M, Ames BN. An overview of evidence for a causal relationship between dietary availability of choline during development and cognitive function in offspring. *Neurosci Biobehav Rev.* 2006;30(5):696-712.

Zeisel SH. The fetal origins of memory: the role of dietary choline in optimal brain development. *J Pediatr.* 2006 Nov;149(5 Suppl):S131-6

Zeisel SH. Choline: critical role during fetal development and dietary requirements in adults. *Annu Rev Nutr.* 2006;26:229-50.

Uridin

Wurtman RJ, Cansev M, Ulus IH. Synapse Formation Is Enhanced by Oral Administration of Uridine and DHA, the Circulating Precursors of Brain Phosphatides. *J Nutr Health Aging.* 2009 Mar;13(3):189-97.

Holguin S, Martinez J, Chow C, Wurtman R. Dietary uridine enhances the improvement in learning and memory produced by administering DHA to gerbils. *FASEB J.* 2008 Nov;22(11):3938-46.

Sakamoto T, Cansev M, Wurtman RJ. Oral supplementation with docosahexaenoic acid and uridine-5'-monophosphate increases dendritic spine density in adult gerbil hippocampus. *Brain Res.* 2007 Nov 28;1182:50-9.

Cansev M, Wurtman RJ. Chronic administration of docosahexaenoic acid or eicosapentaenoic acid, but not arachidonic acid, alone or in combination with uridine, increases brain phosphatide and synaptic protein levels in gerbils. *Neuroscience.* 2007 Aug 24;148(2):421-31.

Referencer

Vitaminer

Buell JS, Dawson-Hughes B. Vitamin D and neurocognitive dysfunction: preventing "D"ecline? *Mol Aspects Med.* 2008 Dec;29(6):415-22.

Kontush K, Schekatolina S. Vitamin E in neurodegenerative disorders: Alzheimer's disease. *Ann N Y Acad Sci.* 2004 Dec;1031:249-62

Levenson CW, Figueirôa SM. Gestational vitamin D deficiency: long-term effects on the brain. *Nutr Rev.* 2008 Dec;66(12):726-9

Martin A, Cherubini A, Andres-Lacueva C, Paniagua M, Joseph J. Effects of fruits and vegetables on levels of vitamins E and C in the brain and their association with cognitive performance. *J Nutr Health Aging.* 2002;6(6):392-404.

McCann JC, Ames BN. Is there convincing biological or behavioral evidence linking vitamin D deficiency to brain dysfunction? *FASEB J.* 2008 Apr;22(4):982-1001

Sen CK, Khanna S, Roy S. Tocotrienol: the natural vitamin E to defend the nervous system? *Ann N Y Acad Sci.* 2004 Dec;1031:127-42.

Mineraler

Arnold LE, DiSilvestro RA. Zinc in attentiondeficit/hyperactivity disorder. *J Child Adolesc Psychopharmacol.* 2005 Aug;15(4):619-27.

Beard JL. Why iron deficiency is important in infant development. *J Nutr.* 2008 Dec;138(12):2534-6.

Chen J, Berry MJ. Selenium and selenoproteins in the brain and brain diseases. *J Neurochem.* 2003 Jul;86(1):1-12.

Levenson CW. Trace metal regulation of neuronal apoptosis: from genes to behavior. *Physiol Behav.* 2005 Oct 15;86(3):399-406

Levenson CW. Zinc: The new antidepressant? *Nutr Rev.* 2006 Jan;64(1):39-42.

Olivares M, Uauy R. Copper as an essential nutrient. *Am J Clin Nutr.* 1996 May;63(5):791S-6S

Prohaska JR. Long-term functional consequences of malnutrition during brain development: copper. *Nutrition.* 2000 Jul-Aug;16(7-8):502-4.

Schweizer U, Bräuer AU, Köhrle J, Nitsch R, Savaskan NE. Selenium and brain function: a poorly recognized liaison. *Brain Res Brain Res Rev.* 2004 Jul;45(3):164-78

Krydderurter

Frank B, Gupta S. A review of antioxidants and Alzheimer's disease. *Ann Clin Psychiatry.* 2005 Oct-Dec;17(4):269-86.

Kennedy DO, Scholey AB. The psychopharmacology of European herbs with cognitionenhancing properties. *Curr Pharm Des.* 2006;12(35):4613-23.

Food for Brains
© forfatterne og Helene Elsass Center

Udviklet med velvillig støtte fra
Ludvig og Sara Elsass Fond.

Opskrifter: Nikolaj Kirk og Mikkel Maarbjerg
Fotos: Christian Stæhr. www.jsb.dk
Layout: NetworkCommunication

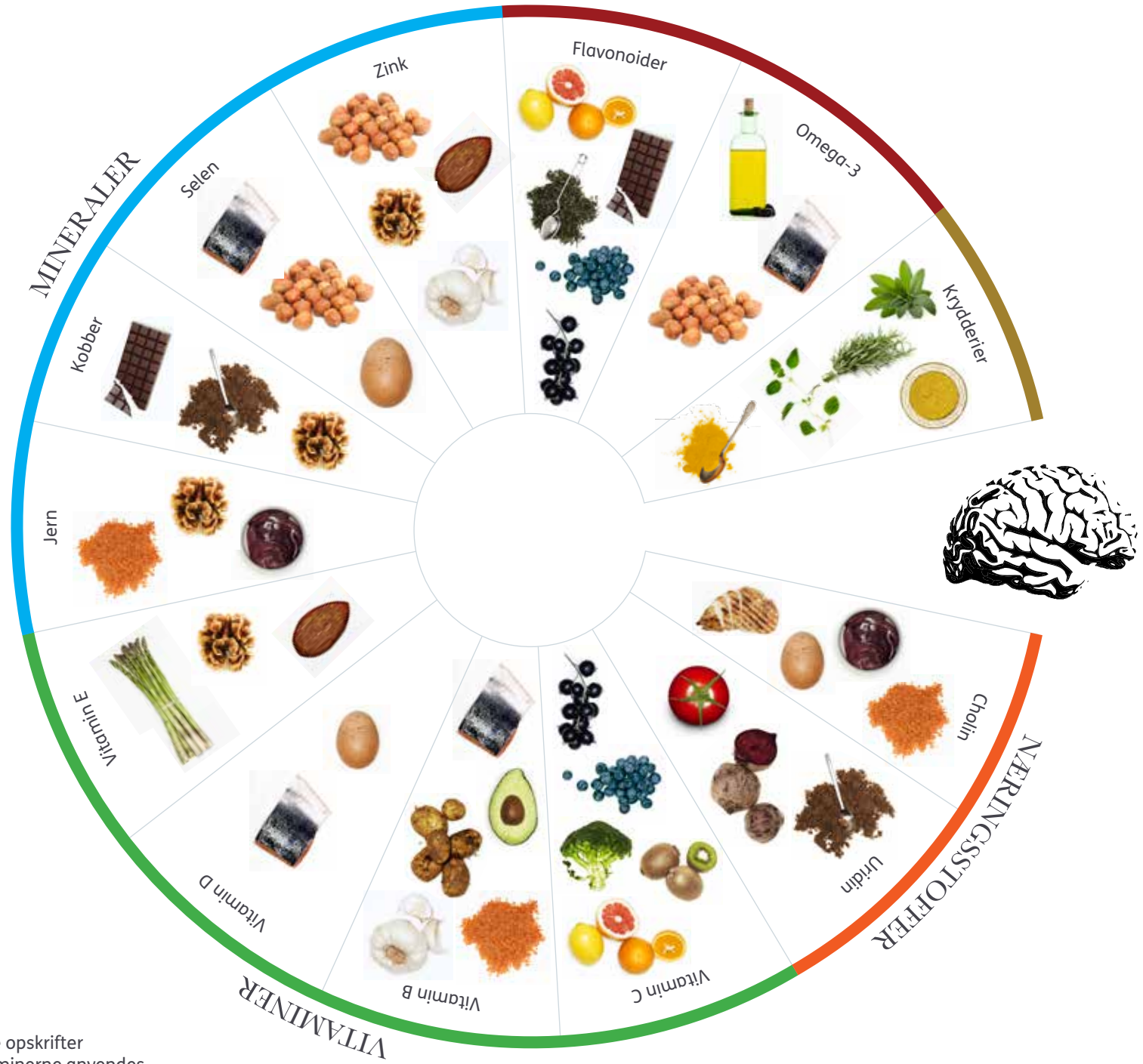
Tryk: CoolGray A/S
Oplag: 500 ekspl.





Food for Brains

foodforbrains.dk



Se på side 4 og få overblik over, i hvilke opskrifter næringsstofferne, mineralerne og vitaminerne anvendes.



Vol. I Hverdagsmad med hjerne

Hjernen er som en motor. Den skal have brændstof – altså mad – for at kunne køre og for at kunne understøtte kroppen i at yde sit optimale. Nøjagtig som med ‘rigtige’ motorer, så er det ikke ligegyldigt, hvilken slags brændstof, du tanker med.

Food for Brains er et kostprogram, der sætter ‘hjerne­rigtig’ mad på dagsordenen på en let og tilgængelig måde. Med et omfattende og årelangt forskningsarbejde har man identificeret en lang række fødevarer, som er særligt gode for hjernen og dens udvikling.

Go’ appetit!