



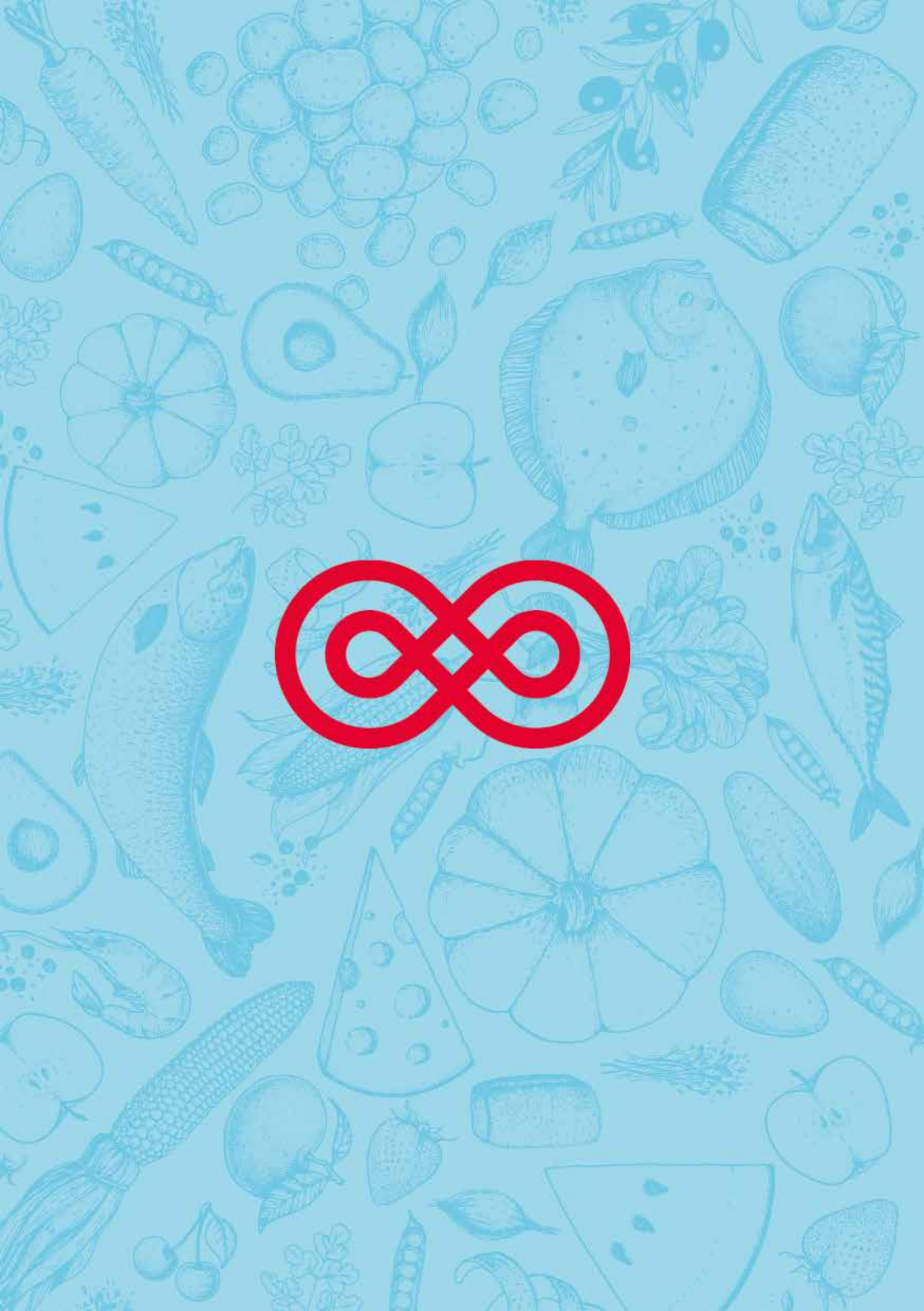
∞ Kræftens Bekæmpelse

Kogebog

Spis godt

Når kræft er en del af hverdagen





Kære læser

Sund mad mod kræft. Er det nu sådan noget med blendet broccoli, rå mængder gurkemeje og hvidløgsshots? Slet ikke. Det er helt almindelig mad, der smager forrygende, er sprængfuld af næringsstoffer, og som hele familien kan spise med af. Vi har bedt kokken Louisa Lorang om at lave en stribe opskrifter, der tager udgangspunkt i Kræftens Bekæmpelses råd om, hvad der er sundt at spise, når du har kræft. Vi håber, du får lyst til at spise med!

Venlig hilsen
Kræftens Bekæmpelse



HVIS DU TABER DIG

Hvis du har lille appetit eller taber dig, skal du spise mad med højt indhold af kalorier og protein. Nogle af opskrifterne kan justeres, så energiindholdet bliver højere – se boksen på side 5. Vi anbefaler, at du læser mere på www.cancer.dk/appetit eller bestiller pjecen 'Manglende appetit og væggtab – Gode råd til kræftpatienter, der skal spise mad med højt indhold af kalorier og protein' på www.cancer.dk/pjecer

Spis godt – når kræft er en del af hverdagen

Mad er ikke kun noget, vi spiser for at få energi og næringsstoffer. Mad forbindes af mange med hygge, glæde og kærlighed. Mad er nært forbundet med minder fra vores liv. En smag eller duft kan som ved et trylleslag føre tankerne tilbage til en bestemt oplevelse eller et særligt sted. Måltidet er samtidig en social begivenhed – vi spiser sammen med vores familie og venner, og vi taler sammen om og over maden.

Derfor er der også meget, der påvirker vores madglæde og appetit. Præsentationen af maden har betydning, og det har betydning, om vi spiser alene eller sammen med andre. Det har også noget at sige, om vi selv har tilberedt maden, eller andre har lavet den til os. Og så påvirker madens duft og udseende selvfølgelig lysten til at spise den.

Når en kræftsygdom spænder ben for hverdagen, påvirker det for mange også forholdet til mad. Sygdommen kan helt konkret ændre lysten til mad, give kvalme og andre spiseproblemer. Sygdommen kan også røkke ved nogle af de andre faktorer, der påvirker vores måltider. Nogle kan f.eks. ikke få maden ned, hvis de selv skal stå ved komfuret og tilberede den.

Mange kræftpatienter og pårørende bliver mere bevidste om den mad, de spiser, og får lyst til at spise sundt for

på den måde at være en aktiv medspiller mod sygdommen. Det kan være svært, hvis den der har kræft skal have særkost – for det er nu engang sådan, at mange af os er en del af en familie, hvor vi forsøger at lave mad, der giver alle lyst til at spise med.

Med mindre du har særlige spiseproblemer er det heller ikke nødvendigt. Opskrifterne i denne pjeces er velsmagende og sund mad for hele familien. Der er kælet for smagen og tænkt i at bruge råvarer, der er gode, når du har kvalme. Der er tips til, hvordan du kan tilpasse en enkelt portion af maden til, hvis du f.eks. har brug for ekstra kalorier. Og så er der masser af supper og cremede retter, da mange kræftpatienter oplever det nemmere at spise blød og saftig mad.

Hvad er sund mad mod kræft?

I udgangspunktet er den mad, der er sund for dig, der har kræft, præcis den samme som er sund og anbefalelsesværdig for alle andre at spise. Du behøver altså ikke at kaste dig ud i særlige diæter, men kan fint spise samme mad som resten af familien.

Et vigtigt formål med at spise sundt er, uanset om du har kræft eller ej, at bevare normalvægten. Overvægt øger risikoen for at få blandt andet hjertekarsygdomme, diabetes og kræft – en risiko, der desværre ikke

forsvinder, fordi man har fået kræft. En kræftbehandling kræver energi. Derfor er det også bedst ikke at veje for lidt. Tænk derfor over, hvad dit udgangspunkt er. Har du brug for at tage på? Eller skal du holde den vægt, du har? Hvis du skal holde normalvægten og kan spise som du plejer, er opskrifterne i denne pjece og de otte råd, du kan læse på de næste sider, et godt sted at begynde.




Hvis du har tabt dig, eller kun kan spise små portioner, har du måske brug for flere kalorier end resten af familien. Du kan finde tips til at tilføje ekstra kalorier til en portion af familiens mad på side 16. I pjecen 'Kostråd til kræftpatienter med nedsat appetit og vægttab' kan du finde flere gode råd og næringstætte opskrifter. Den kan bestilles gratis på www.cancer.dk/pjecer

Hvilke råvarer er gode mod kræft?

Enkeltstående råvarer bliver ofte fremhævet som værende særligt gode mod kræft, f.eks. broccoli, gurkemeje og grøn te. Man kan næsten få det indtryk, at man kan spise sig rask ved hjælp af en enkelt fødevarer. Tanken er besnærende, men det er desværre ikke så ligetil. Selv om man i laboratorieundersøgelser kan se, at en bestemt plante hæmmer kræftcellers vækst, er det for de fleste fødevarer langt sværere at finde bevis for samme positive effekt, når de testes på mennesker. Her viser enkelte stoffer og råvarer sig sjældent at have en markant virkning på kræft. Der er til gengæld evidens for, at en varieret kost med fokus på de otte råd beskrevet i pjecen her, er kræftforebyggende. Spis derfor heller mange forskellige råvarer frem for at fokusere på en enkelt.

SYMBOLFORKLARING

Nogle af opskrifterne er mærket med et iskrystal eller en farvet prik. Ved andre opskrifter er et tip markeret med en af de farvede prikker. Det betyder, at du ved at følge tippet kan tilpasse retten til, hvis du f.eks. har lille appetit.

-  Opskrifter med dette symbol er gode at fryse ned
-  Disse opskrifter er gode, hvis du har kvalme
-  Disse opskrifter er gode, hvis du har synkebesvær
-  Disse opskrifter er gode, hvis du har lille appetit eller vejer for lidt

Huskeregler

Sund mad mod Kræft

1. Spis varieret

Det er bedre at få alle næringsstoffer end at få meget af nogle få

2. Spis højst 350 g kød fra okse, kalv, gris og lam om ugen

Spis kun små mængder forarbejdede madvarer som pålæg, pølser og bacon

3. Spis fuldkorn

Vælg de kornsorter, du kan lide – når bare det er fuldkorn

4. Vælg især flydende fedtstoffer frem for faste

Brug planteolier – særligt raps- og olivenolie – frem for smør og margarine

5. Spis frugt og grønt

vælg varieret – og især de grove grøntsager

6. Tjek varedeklarationen

Gå efter produkter med få og genkendelige ingredienser

7. Spar på sukker og salt

Spar på saltholdige madvarer som pålæg

8. Hvis du taber dig meget, gælder andre regler

Spar på frugt, grønt og fuldkorn – spis mad, der er rig på protein og fedt



1 Spis varieret

Sund mad er at spise mange forskellige råvarer. Det er altså ikke et spørgsmål om at spise store mængder af nogle få særligt udvalgte råvarer. Selv om broccoli er sundt og som flere andre grøntsager indeholder kræftforebyggende stoffer, er det ikke sundt kun at spise broccoli. Ved at spise et bredt udvalg af grøntsager, frugt, kornprodukter, fisk og kød, sikrer du, at kroppen får alle de næringsstoffer, den har brug for. Det er langt bedre at få alle nødvendige næringsstoffer end at få meget store mængder af nogle få. Der findes mange forskellige diæter, som nogle gange fremhæves som særligt gode for kræftpatienter. Nogle af dem kan være fine bud på sund mad, men der er ikke evidens for, at de er sundere end at spise en almindelig, varieret kost.

2 Skru ned for kødet

Kræftens Bekæmpelse anbefaler generelt, at du højst spiser 350 gram kød fra okse, kalv, lam og gris om ugen. Hvorfor disse typer af kød øger risikoen for kræft – særligt risikoen for tarmkræft – er der ikke helt klarhed over. Det handler sandsynlig om kødets indhold af såkaldt hæm-jern (stoffet som giver den røde farve), og at der dannes kræftfremkaldende stoffer, når kødet bliver stegt eller grillet ved høj varme. Faktum er i hvert fald, at kød fra okse, kalv, lam og gris (ofte omtalt som rødt kød) giver øget risiko for kræft i tarmen, når vi spiser det i store mængder. Tænk især på at skære forbruget af såkaldt forarbejdet kød ned til et minimum. Det vil sige pålæg, bacon, pølser og lignende produkter, hvor kødet er blevet blandet med andre ingredienser og tilberedt industrielt. De forarbejdede produkter indeholder ofte nitratsalt, som man ved er kræftfremkaldende, ligesom røgning hyppigt bruges i forarbejdningen. Ved røgning dannes kræftfremkaldende stoffer.

Fisk, kylling og kalkun er gode, magre og proteinholdige alternativer til de mørke kødtyper. Derudover er tørrede bønner, kikærter, linser og lignende gode kilder til protein.

Du kan sagtens spise en sund kost, som er helt vegetarisk, hvis du gerne vil det. Hvis du spiser vegansk, hvor kosten udelukkende er plantebaseret, kan det som kræftpatient være en god idé at tale med en diætist, så du sikrer dig, at du får alle nødvendige næringsstoffer.



3

Spis fuldkorn

Fuldkorn har en kræfthæmmende virkning. To af de væsentligste grunde er, at fibre i fuldkornet er gode for tarmsystemet og at fuldkorn mætter godt, og derfor hjælper os til at holde normalvægten. Særligt er det meget velunderbygget at fuldkorn beskytter imod udvikling af tarmkræft. Derudover peger ny forskning på, at kræftpatienter, der spiser meget fuldkorn, klarer sig bedre. Du kan f.eks. spise fuldkorn som gryn og flager, i brød, pasta og andre kornprodukter. Det orange fuldkornsmærke 'Vælg fuldkorn først', som findes på mange madvarer i butikkerne, er en garanti for, at produkterne har et højt indhold af fuldkorn.

Fuldkorn betyder, at hele kornet – både kim, frøhvide og skal/klid – er med i et kornprodukt. For at mel kan kaldes fuldkornsmel, skal hele kornet altså formales. Det har til gengæld ikke noget at gøre med, hvor fint eller groft, melet er formalet.

Grunden til at det er så vigtigt, at hele kornet er med, er at de fleste kostfibre, vitaminer og mineraler i et korn, sidder i kornets skal og kim. Er de skilt fra, før kornet males til mel og bruges til brød, pasta osv., får vi ikke alle de gode stoffer, kornet indeholder, men hovedsageligt den stivelse, der er i frøhviden. Det er f.eks. tilfældet med almindeligt hvedemel og altså også brød, pasta, kiks og lignende af almindeligt hvedemel. Vil du spise sundt, er det derfor godt at vælge fuldkorn først. Begræns til gengæld dit forbrug af hvidt hvedemel, hvidt brød og pasta.

Solsikkekerner og hørfrø får et brød til at se groft ud, men kerner og frø er ikke fuldkorn. Ofte vil et brød med færre frø og kerner derfor have et højere fuldkornsindhold. Frø og kerner indeholder meget fedt. Derudover har de et højt indhold af tungmetallet cadmium, som ophobes i kroppen. Solsikkekerner og hørfrø bør derfor kun spises i begrænsede mængder.

Nogle kræftpatienter oplever, at de på grund af sygdom eller behandling har svært ved at spise fuldkornsprodukter. Andre har brug for mange kalorier uden at skulle spise store mængder mad. I de tilfælde er det helt fint at vælge rugbrød og havregryn fra i en periode.

4 Vælg især flydende fedtstoffer

Det er vigtigt for os at få gode fedtstoffer i vores mad. Særligt de umættede fedtstoffer, der hedder monumættede fedtsyrer og omega-3-fedtsyrer er gode at få. Dem finder du hovedsageligt i planteolier som raps- og olivenolie og i fisk. Til gengæld er det godt at skære ned på de fedtstoffer, vi får fra animalske produkter som kød og smør, som har et højt indhold af mættede fedtsyrer. Generelt er flydende fedtstoffer typisk et sundere valg end faste fedtstoffer, og fedtstoffer fra planteriget er generelt sundere end fedtstoffer fra dyreriget. Mandler og nødder er også gode kilder til både sunde fedtstoffer og fibre.

Som kræftpatient kan du i en periode have brug for ekstra kalorier, hvis du har tabt dig meget eller har lille appetit. Så kan der være god mening i at bruge smør på brødet og piskefløde i suppen.



5

Spis frugt og grønt – vælg varieret og især grove grøntsager

At spise frugt og grønt er med til at forebygge overvægt, hvilket er en væsentlig del af en kræftforebyggende kost. Samtidig er frugt og grønt gode kilder til en række vitaminer og mineraler, og de grove grøntsager er derudover rige på fibre og andre sunde plantestoffer.

Det er godt at spise mange forskellige frugter og grøntsager, og det kan være fint at have særligt fokus på at spise de grove grøntsager som kål, løg og rodfrugter. Det er populært at presse juice af frugt og grønt. Juice indeholder ofte meget energi i form af frugtsukker. Hvis du f.eks. har kvalme, kan juice være godt. Juice kan dog ikke erstatte et måltid, da du ikke får alle næringsstoffer og fibre med, når frugt og grønt presses. Et bedre alternativ kan være smoothies, hvor frugt eller grønt blendes. Hvis du ikke har problemer med appetitten, kan juice og smoothies derimod resultere i, at du får unødvendigt meget energi, da det ikke mætter i lige så høj grad at drikke som at spise. Desuden kan variationen nemt blive mindre – ofte indeholder juice og smoothies store mængder af få slags frugt eller grønt. Har du tabt dig, eller har du meget lille appetit, er det en god idé at skruer lidt ned for frugt og grønt i din mad, da det giver få kalorier. Spis dog f.eks. gerne avocado og nødder, der har et højt fedtindhold.

6

Tjek varedeklarationen – vælg produkter med få og genkendelige ingredienser

I dag spiser vi mange industrielt fremstillede fødevarer med lange varedeklarationer. Der er ikke nødvendigvis noget usundt eller kræftfremkaldende i et produkt, fordi ingredienslisten er lang. Men vi kender ikke de fulde effekter af alle tilladte tilsætningsstoffer eller af de mange forskellige blandinger af tilsætningsstoffer, der findes i vores fødevarer i dag. Derfor er det et godt tryghedsprincip som udgangspunkt at gå efter varer, hvor der ikke er for mange ingredienser, og hvor du kan genkende de råvarer, der står i ingredienslisten.

Tilsætningsstofferne nitrat, nitrit og røgaroma, der ofte tilsættes pålæg og røgsvarer, er kræftfremkaldende. Det er derfor en god idé at begrænse forbruget af eller helt undgå madvarer med disse tilsætningsstoffer.

7

Spas på tilsat sukker og salt

Der er i dag hverken bevis for, at sukkerholdige fødevarer påvirker risikoen for at få kræft, eller at sukker har en negativ effekt, når du har kræft. Men sukkerholdige fødevarer indeholder sjældent stoffer, som kroppen har brug for. De kan kaldes tomme kalorier – altså kalorier, som kun giver kalorier. For mange tomme kalorier er med al sandsynlighed en væsentlig årsag til overvægt. Derfor er det en vigtig generel anbefaling at undgå sukker i større mængder. Det gælder uanset om man har kræft eller ej. Som kræftpatient i behandling kan du dog have brug for ekstra kalorier, og det kan sukkerholdig mad være med til at give. Det gælder eksempelvis, hvis du har tabt dig eller kun kan spise små mængder mad. Derfor kan det være fint i en periode at se bort fra dette råd.

Vi har endnu ikke stor viden om salt i maden og kræft, men undersøgelser viser, at et højt saltindhold i maden giver en øget risiko for mavekræft. Derudover giver det øget risiko for hjertekarsygdomme. Derfor anbefaler Kræftens Bekæmpelse at spare på tilsat salt og meget saltholdige madvarer, som f.eks. pålæg.

8

Hvis du taber dig meget, gælder andre regler

Hvis du på grund af sygdom eller behandling taber dig meget eller har en meget lille appetit, er det vigtigste formål med din mad at modvirke, at du taber dig. Du skal altså spise mad, der selv i små portioner, indeholder meget energi. Det betyder, at du indtil din vægt og appetit igen er normal skal se bort fra de syv punkter ovenfor og i stedet tænke på at spise mad, der har et højt fedtindhold og som giver dig protein. Spar til gengæld på de madvarer, vi normalt betragter som sunde, altså frugt, grønt og fuldkorn, da de mætter meget, men har et lavt energiindhold. Find opskrifter og flere gode råd i pjecen 'Manglende appetit og vægttab – Kogebog til kræftpatienter, der skal spise mad med højt indhold af kalorier og protein', som kan bestilles gratis på www.cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00.

Sund mad – så enkelt som muligt

1. Spis hellere det, du kan, end ingenting

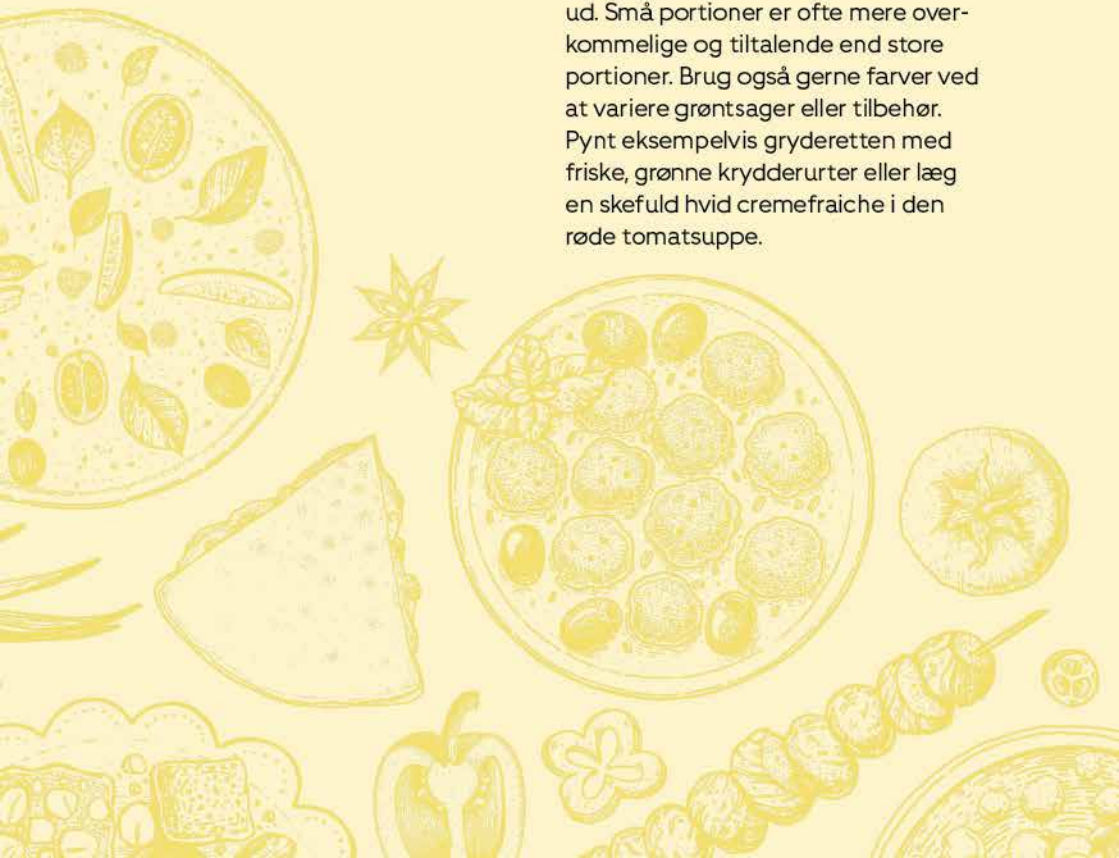
Accepter, at du nogle dage eller i perioder må gå på kompromis med anbefalinger og gode hensigter. Det gør ikke din sygdom værre. Er du i behandling for kræft er det vigtigste, at du får noget energi, så du ikke taber dig. Spis derfor hellere det, du har lyst til og overskud til at lave, end ingenting. Når du er igennem behandlingen, og din appetit vender tilbage, kan du igen begynde at fokusere på, hvad der er sundt at spise.

2. Fyld fryseren med nem mad

Fyld fryseren med hjemmelavede eller købte færdigretter, så der er nemme løsninger til dage uden energi. Når energien er til det, kan du lave store portioner af aftenens mad og fryse ned i portioner. Frysebokse med god mad er også en god hjælp at give som pårørende til en kræftpatient. Her i pjecen er fryseegnede opskrifter markeret med *

3. Anret maden appetitligt

Servér maden, så den præsenterer sig godt. Det betyder meget for lysten til at spise, at maden ser indbydende ud. Små portioner er ofte mere overkommelige og tiltalende end store portioner. Brug også gerne farver ved at variere grøntsager eller tilbehør. Pynt eksempelvis gryderetten med friske, grønne krydderurter eller læg en skefuld hvid cremefraiche i den røde tomat-suppe.



4. Smag maden til

Det er lettere at spise mad, du godt kan lide. Hvis du oplever smagsforandringer på grund af kemobehandlingen, smager maden måske anderledes nu, end du er vant til. Prøv at smage maden til, så den passer godt til dig ved at justere på balancen mellem sødt, salt, syrligt og bittert. Stærk kryddring kan også være en måde at dække en bismag i maden.

Brug disse tommelfingerregler, når du smager til:

- Sødt gør smagen mindre bitter
- Sødt gør smagen mindre syrlig
- Salt gør smagen mindre sød
- Syrligt gør smagen mere bitter
- Stærk kryddring dæmper en fremmedartet smag

Sødt:

Feks. sukker, honning, sirup og frugtsaft

Salt:

Feks. salt, bouillon, sojasauce, peanuts og saltede mandler

Syrligt:

Feks. saft af citron og lime, alle slags eddike, yoghurt naturel og tomatjuice

Bittert:

Feks. kaffe, te, mørk chokolade, kakao, de fleste krydderier og krydderurter, skal af citrusfrugter, oliven

Stærkt:

Feks. chili, karry, ingefær, peber, sennep, peberrod og wasabi

Hvis du får kvalme af mados og lugte, når maden tilberedes, kan det være en idé at undgå retter, der steges og tilberedes på komfuret. Spis i stedet kold mad eller retter, der tilberedes i ovnen.



Spiseproblemer

Når du har kræft, kan du opleve forskellige problemer med at spise. Det kan være sygdommen, der giver dig mindre appetit eller kvalme. Men det kan også være kræftbehandlingen, der giver bivirkninger, som påvirker dine madvaner, f.eks. kvalme, mundtørhed eller mave- og tarmproblemer.

Du kan på forskellige måder imødekomme problemerne ved at tilpasse den mad, du spiser. Det finder du tips til ved nogle af opskrifterne i denne pjece.

Hvis du har brug for ekstra kalorier, kan du ofte tage en portion af supper og gryderetter fra, og tilsætte ekstra kalorier i form af f.eks. piskefløde, cremefraiche, planteolie, smør eller energipulver – både i opskrifterne her i pjecen eller dine egne yndlingsopskrifter. Har du brug for at tilsætte energipulver for at berige maden,

så vær opmærksom på, at du kan få forskellige slags. Nogle tilfører maden protein, andre kulhydrat og andre igen både protein, kulhydrat og fedt. Derudover er nogle energipulvere gode til at opløse i kold væske, mens andre er bedst egnede til varm mad og drikke. Andre kan bruges til både kold og varm mad. Spørg evt. din læge eller en diætist hvilket produkt, der er bedst for dig at bruge.

Opskrifterne i denne pjece er ikke rettet mod et specifikt spiseproblem. Men der er i mange opskrifter brugt ingredienser, der kan gøre maden lettere at spise, hvis du har kvalme eller oplever synkebesvær. Der er også tips til at gøre nogle af opskrifterne mere kalorierige, hvis du har brug for det. Ved at kigge efter symbolerne, du ser forklaret til højre kan du se, hvilke opskrifter, der er særligt gode til et bestemt spiseproblem.



Mere viden om mad og spiseproblemer

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside www.cancer.dk/kost og www.cancer.dk/opskrifter finder du flere opskrifter og mere viden om mad og kræft. Du kan læse mere om spiseproblemer og finde råd til at afhjælpe dem på www.cancer.dk/spiseproblemer. Har du tabt dig og oplever nedsat appetit kan du finde råd og opskrifter med ekstra kalorier i pjecen 'manglende appetit og vægttab – Gode råd til kræftpatienter, der skal spise mad med højt indhold af kalorier og protein'. Den kan bestilles på www.cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på **35 25 75 00**. Du kan også kontakte kræftlinjen for personlig vejledning om mad og eventuelle spiseproblemer på **80 30 10 30**.

SYMBOLFORKLARING

Nogle af opskrifterne er mærket med et iskrystal eller en farvet prik. Ved andre opskrifter er et tip markeret med en af de farvede prikker. Det betyder, at du ved at følge tippet kan tilpasse retten til, hvis du f.eks. har lille appetit.

- ❄ Opskrifter med dette symbol er gode at fryse ned
- 🍀 Disse opskrifter er gode, hvis du har kvalme
- 🔹 Disse opskrifter er gode, hvis du har synkebesvær
- 💖 Disse opskrifter er gode, hvis du har lille appetit eller vejer for lidt



Drikke

Lime- og myntesaft	side 19
Avocado- og banansmoothie med vanilje	side 20
Granatæblesaft	side 21
Rødbedejuice med æble og ingefær	side 22
4 i 1 saft, sodavandsis, granité og smoothie	side 24
Mandelmælk	side 26
Lakridsrods-te	side 26
Ingefær-te	side 28
Hindbærsaft med basilikum	side 29



Lime- & myntesoda

Super lækende og frisk soda. Vælg dansk vand med meget brus i, så du kan mærke boblerne. Du kan sigte drikken, hvis du ikke bryder dig om de små stykker af mynte.

CA. 1 LITER

2 håndfulde grøn mynteblade

(marokkansk mynte)

1 dl limesaft

4 dl kold myntesaft eller grøn te
isterninger

6 dl dansk vand

evt. 1-2 spsk agavesirup eller flydende
honning

SÅDAN GØR DU

Blend mynteblade, lime og te. Du kan bruge en blender eller en stavblender. Hæld blandingen i en kande med is, og top med dansk vand. Smag til med lidt agavesirup eller honning, hvis du synes, drikken er for syrlig.

+ Agavesirup fås i større supermarkeder og helsekostbutikker. Du kan få både en mørk og en lys udgave, og begge kan bruges her. Agavesirup er sødere end sukker, så du bruger mindre, og så er det nemt at opløse i kolde drikke som denne.

◆ Hvis du har stråleskader eller sår i munden, kan syrlig mad og drikke give smerter. Undlad derfor denne drik.



Avocado- & banan-smoothie med vanilje

Avocado og banan gør smoothien cremet og blid. Skal det gå endnu hurtigere og være helt enkelt og friskt, kan du blende en banan med kærnemælk og kardemomme. Servér drikken med isterninger i.

3-4 PERSONER ♣♦♦♥

1 moden avocado

1 moden banan

4 dl iskold kærnemælk

1 dl isterninger

2 tsk vaniljepulver

½ tsk stødt kardemomme

1 spsk agavesirup

SÅDAN GØR DU:

Flæk avocadoen, og fjern stenen. Skrab kødet ud med en ske. Skræl bananen. Blend avocado, banan, kærnemælk, isterninger, vaniljepulver og kardemomme. Servér straks, gerne med sugerør.

✚ Er du ikke så meget til mælk, kan du bruge iskoldt vand. Avocadoen og bananen skal nok gøre smoothien cremet alligevel.

♥ Du kan erstatte kærnemælken med sødmælk og evt. en kugle flødeis.



Granatæblesaft

Du kan lave en knaldrød og lækker granatæblesaft, ved at presse granatæbler på en helt almindelig appelsinpresser. Saften er både sød, syrlig og let bitter, og kan drikkes som den er eller fortyndes med vand til en blidere saft.

4 PERSONER 🍷💎♦️❄️

4 granatæbler
evt. ca. 4 dl vand

SÅDAN GØR DU

Halvér granatæblerne, og pres saften af dem med en appelsinpresser. Du kan fint bruge en god gammeldags håndholdt model. Hvert granatæble giver ca. 1 dl saft. Drik saften som den er, eller afmål den færdige mængde saft og tilsæt lige så meget koldt vand, som du har granatæblesaft. Det giver en blidere saft. Server granatæblesaften med isterninger.

➕ Du kan fryse små bægre med den koncentrerede granatæblesaft. Så er de klar til at tage op og blende til en hurtig smoothie eller milkshake.

➕ Blend den koncentrerede granatæblesaft med yoghurt, isterninger og evt. en håndfuld bær eller en banan, så har du en skøn smoothie. Sød evt. drikken med honning eller agavesirup.

♦️ Hvis du har stråleskader eller sår i munden, kan syrlig mad og drikke give smerter. Undlad derfor denne drik.

♦️ Har du brug for ekstra kalorier, kan du lave en milkshake ved at blende granatæblesaften og evt. en håndfuld bær med flødeis. Sød evt. drikken med honning eller agavesirup.



Rødbedejuice med æble og ingefær

Denne saft har en fantastisk kombination af sødme fra rødbede og æble og masser af kraft samt styrke fra ingefæren. Opbevar dine grøntsager og frugter i køleskabet, hvis du ved, at du vil lave juice af dem – så bliver din juice kold.

2-4 PERSONER 🍏🍷🌿

2 rødbeder, ca. 400 g

4 gulerødder, ca. 400 g

½ økologisk citron

3 æbler

15-20 g ingefær

SÅDAN GØR DU:

Skyl grøntsagerne, og skrub dem fri for jord. Skær evt. toppen af rødbederne, da der kan gemme sig rester af jord. Skær grøntsagerne i grove stykker, hvis det er nødvendigt for at de kan passe i din saftpresser, og kørså det hele igennem saftpresseren. Sæt saften i køleskabet, til den er kold, eller tilsæt isterninger inden servering. Juicen kan godt holde sig i en lukket flaske i et par dage.

✦ Pres saft af det frugt og grønt, du kan lide: Kål, ananas, spinat, appelsiner, agurker, squash osv. Prøv dig frem! De fleste frugter og grøntsager kan gå i saftpresseren

med skræl, når bare de er skyllet grundigt – også citroner, når bare de er økologiske, så de ikke er sprøjtede. Frugt og grønt med grov skræl, f.eks. ananas, banan og knoldselleri bør være fri for skræl, da der kan gemme sig jord eller sidde rester af sprøjtemidler.

🔵 Vær opmærksom på, at hvis du har stråleskader eller sår i munden, kan syrlig mad og drikke give smerter. Undlad derfor denne drik.





4 i 1 - Saft, sodavandsis, granité & smoothie

Fyld fryseren med lækre små vitamibomber, der kan spises som granité eller sodavandsis, drikkes som saft-shot eller blendes til cremede smoothies.

4 PERSONER ♣♦♥*

BLÅBÆR OG INGEFÆRSHOT

4 dl blåbær, friske eller frosne
3 dl æblejuice 2 stk frisk ingefær,
på ca. 1x1 cm
1 tsk honning

HAVTORN- OG PASSIONSFRUGTSHOT

6 spsk frosne havtorn (eller 2 dl
havtornsaft eller gulerodssaft,
hvis du ikke kan skaffe havtorn)
4 spsk passionsfrugtsaft eller
passionsfrugtkød (skrab kødet ud
af 2-4 passionsfrugter og pres det
gennem en sigte, så de sorte kerner
sigtes fra)
2 spsk honning
6 dl appelsinjuice

TYTTEBÆRSHOT

3 dl frosne tyttebær
(kan erstattes af ribs)
3 dl æblejuice, evt. blandet med
granatæblejuice (ren granat-
æblejuice er for krads her)
2 spsk honning

SÅDAN GØR DU:

Hvis du bruger frosne bær, skal de have et lille opkog i en gryde, før du bruger dem. Put dem i en gryde med en lille smule vand, bring i kog, og lad

dem simre i et minut. Lad dem køle lidt af. Put alle ingredienserne til den variant, du vil lave, i en blender. Blend, til massen er ensartet. Du kan også bruge en stavblender. Tilsæt ekstra juice, hvis saften er for tyk. Hvis du har lavet havtorn- og passionsfrugtsaft, skal den sigtes før brug, så de sorte kerner fra havtornene sigtes fra. Drik saften, som den er, eller frys i fire små portionsboksere eller i ispindeforme.





SAFT-SHOT:

Køl den blendede saft ned i køleskabet eller med et par isklumper, og drik den med det samme, eller lad et shot fra fryseren tø op i et glas.

SMOOTHIE:

Blend en frosne portion med 2-3 dl mælk, vaniljeis, yoghurt, juice, danskvand – eller hvad du bedst kan lide i din smoothie. Bland evt. energipulver i, hvis du har brug for flere kalorier.

GRANITÉ:

Brug en ske til at skrabe eller hakke flager af den frosne saft-klump. Fortsæt til alt isen er tynde flager.

ISPIND:

Saften fryses i ispinde-forme og er klar til at spise efter 4-5 timer.

♥ Blend den frosne saft-terning til en milkshake med flødeis eller en energidrik med mælk og energipulver.

♣ Det kan lindre kvalme at sutte på is. Det kan være saftisklumper som disse hakket til granité eller en sodavandsis.

♦ Det kan lindre mundtørhed og synkebesvær at sutte på is som f.eks. granité, isklumper og sodavandsis. Vær dog opmærksom på, at hvis du har stråleskader eller sår i munden, kan syrlig mad og drikke give smerter. Undlad derfor disse tre opskrifter, hvis det er tilfældet.



Mandelmælk

Mandel­mælk er helt mild og fin i smagen. Brug den, hvis du er laktose-intolerant, eller som luksusmælk på mysli, i grød, i smoothie eller i varm chokolade. Du kan også bare nyde et lille glas iskoldt.

CA. 1 LITER ♦ ♦

Dag 1:

150 g mandler
koldt vand

Dag 2:

8 dl koldt vand
1 knsp salt
1 spsk olivenolie
1 tsk agavesirup

SÅDAN GØR DU

Kom mandlerne i en skål, og dæk dem med koldt vand. Dæk skålen og sæt den i køleskabet natten over. Dræn vandet fra mandlerne, og kom mandler, 8 dl koldt vand, salt, olie og agavesirup i en blender. Blend i et par minutter, til mælken er fin og skummende. Sigt mælken gennem et klæde eller en fintmasket sigte. Hæld mandelmælken på en skoldet flaske, og opbevar den i køleskabet, hvor den kan holde sig i 2-3 dage.

✚ Når du sigter mælken, skal du ikke smide mandelmassen, der bliver tilbage, ud. Brug den i brød, pandekager eller grød.

Lakridsrods-te

En lækker lakridste uden rigtig te i. Nyd den, når det er koldest udenfor, eller server den iskold en sommerdag. Her er den serveret med en frisk forsyning af lakridsrod, stjerneanis og citron.

4 PERSONER ♦ ♦

1 økologisk citron
4 lakridsrødder
4 stjerneanis
1 dl mørk rørsukker eller muscovadosukker
1½ liter kogende vand

SÅDAN GØR DU

Skær citronen i skiver. Bræk lakridsroden i stykker, og kom begge dele i en gryde sammen med stjerneanis og muscovadosukker. Hæld 1 liter kogende vand på, og lad det simre i 10 minutter. Server teen rygende varm, eller køl den ned og brug den som iste.

✚ Du kan koge te på lakridsrødderne og stjerneanisen flere gange. Tilsæt mere citron, sukker og vand. Har du brug for et ekstra kick, kan du tilsætte grove stykker frisk ingefær til teen.





Lakridsrods-te

Ingefær-te

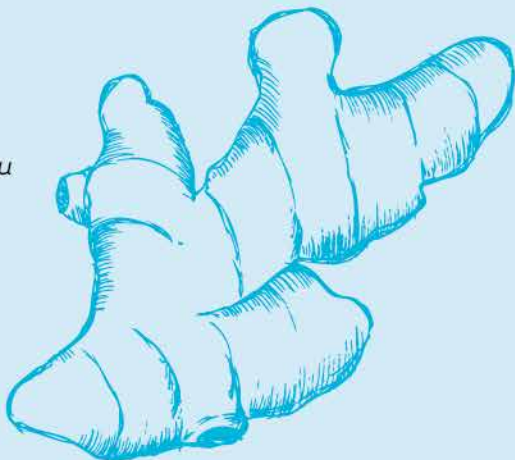
Ingefærteen er sødet med palmesukker, der giver en skøn, fyldig te. Du kan købe det i asiatiske supermarkeder eller erstatte det med en god, fast honning.

4 PERSONER ♣♦

75-100 g frisk ingefær

150 g palmesukker eller honning

1 liter kogende vand



SÅDAN GØR DU:

Skræl ingefæren, eller skrub den. Skær den i skiver, og kom vand, ingefær og palmesukker i en kasserolle med kogende vand. Lad teen simre i 20 minutter, til den er gylden og stærk. Sigt teen, og servér straks.

✚ Du kan koge te på ingefæren endnu engang, når den er sigtet fra. Tilsæt ny palmesukker eller honning og hæld kogende vand på.

✚ Palmesukker er ikke løs som almindelig sukker, det er formet i små sukkertoppe. Se billedet, hvor de ligger ved siden af teen.



Hindbærsaft med basilikum

Du kan selvfølgelig også lave den lækre hindbærsaft uden basilikum, men den giver en helt særlig friskhed.

4 PERSONER 🍷🍷

250 g hindbær

6 dl vand

½ dl agavesirup

3-4 stilke basilikum

½ lime, saft af

masser af isterninger

SÅDAN GØR DU:

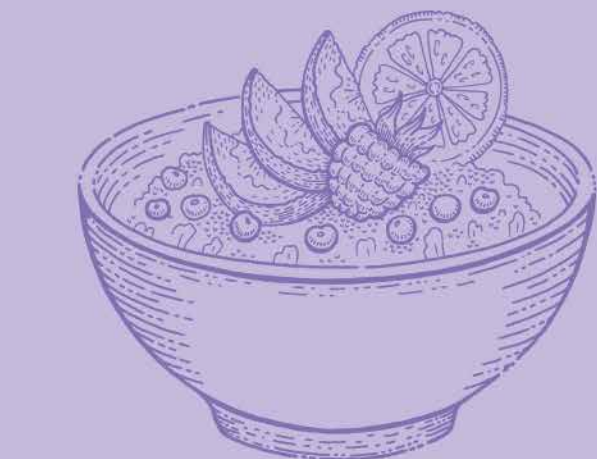
Kom hindbær, vand og agavesirup i en gryde, og lad det koge op stille og roligt. Lad det simre svagt i 30 minutter, tilsæt basilikum de sidste 5 min, og lad saften trække i en time med basilikummen. Hæld saften i en finmasket si, og lad den dryppe ned i en skål, uden at du presser. Kassér bærrerne, hvis der ikke er mere smag i dem, ellers kan du bruge dem i yoghurt. Smag lemonaden til med limesaft, og opbevar den koldt indtil servering. Servér den med masser af isterninger. Hindbærsaften kan holde sig 3-4 dage på køl.

🍷💖 Hvis du har kvalme eller din appetit er lille, kan det være en god ide at toppe saften med dansk vand. Kulsyreholdige drikke kan for nogle mindske kvalmen og stimulere appetitten. Brug så kun 4 dl vand til at lave saften, og top med dansk vand, når du skal drikke den. Det giver nærmest en luksusudgave af rød sodavand.



Morgenmad og mellemmåltider

Instant-grød	side 31
Frugtyoghurt med knas	side 32
Rugkiks med sesam	side 34
Søde rugmuffins	side 35



Instant-grød

*Med din egen grødblanding på hyl-
den, er det nemt at lave en lækker
grød om morgenen eller på arbejdet.
Du kan variere ingredienserne efter
smag og lyst.*

4-6 PERSONER 🍀🍀🍀

150 g stenfri svesker
2 dl rugflager
2 dl bygflager
4 dl fintvalsedede havregryn
1 spsk stødt kanel
1 tsk stødt kardemomme
50 g valnødder, grofthakkede
½ tsk salt

SÅDAN GØR DU:

Klip sveskerne i små stykker og vend dem med rug, byg, havre, kanel, kardemomme, valnødder og salt. Ryst blandingen, og kom den i et tætslutende glas. Blandingens kan holde sig i mindst 1 uge i køkkenskabet.

NÅR DU SKAL LAVE GRØD:

Bland 1 dl instant-grød med 1,5 dl væde per person. Væden kan f.eks. være vand, mælk, æblemost eller mandelmælk (se opskrift på side 26). Du kan også bruge en blanding af vand og mælk/most/mandelmælk. Kom væde og grødblanding i en kasserolle, og lad grøden simre i 3-4 minutter. Spis grøden som den er, eller tilsæt frisk frugt – f.eks. et revet æble, blommestykker eller lignende, friske eller tørrede bær, ristede nødder eller hvad sæson og køkkenskab har at byde på.

✚ Tag lidt af blandingen med, når du skal på arbejde eller ud. Hæld kogende vand på, læg låg eller film på, og lad grøden trække færdig. Det giver et skønt og nemt mellemmåltid. Hvis det er hovedformålet med din grødblanding at tilberede den på denne måde, kan du vælge de lidt finere byg- og ruggryn i stedet for flager. De bliver nemmere bløde.

♥ Har du brug for flere kalorier, kan du f.eks. tilsætte kokosmel eller flere hakkede nødder til blandingen. Du kan også koge grøden på sødmælk og spise den med en smørkat.





Frugtyoghurt med knas

Denne yoghurt smager så sødt og dejligt af frugt, at både børn og voksne kan være med. Med sprødt knas på toppen er den noget nær vanedannende. Det er ikke nødvendigt men dejligt med lidt friske bær til, hvis du har. Her har vi brugt blåbær.

3-4 PERSONER ♣♦◆♥

1 meget moden banan
3 saftige dadler, uden sten
125 g blåbær
400 g skyr

KNAS:

½ dl rugflager
½ dl havregryn
½ dl græskarkerner

SÅDAN GØR DU:

Blend banan, dadler og blåbær sammen med en stavblender eller i en foodprocessor, til det er en ensartet masse. Kom skyr i og blend igen, til yoghurten er blød og jævn. Blend ikke for længe, så bliver yoghurten tyndtflydende. Rist rugflager, havregryn og græskarkerner på en tør, varm pande i 5-7 minutter. Lad dem køle af. Servér yoghurten med et drys af den sprøde topping og gerne friske bær. Yoghurten holder sig i 2-3 dage i køleskab. Knaset holder sig fint i et lukket glas i mindst 14 dage.

✚ Brug sæsonens bær og frugt til din morgen-yoghurt. Vælg gerne mango, hindbær, fersken, blomme, brombær, jordbær eller hvad din favorit er. Du kan også bruge frosne bær. Giv dem et opkog i et minut og lad dem køle af i køleskabet før brug. Hæld noget af væden fra, hvis bærrerne har afgivet meget vand.

✚ Yoghurten er også god som dessert.

♥ Erstat eller bland den fedtfattige skyr med sødmælkisyoghurt, drænet yoghurt eller cremefraiche 38 %.





Rugkiks med sesam

Kiksene er gode som snack. Tag et par stykker med, når du skal ud, brug dem som tilbehør til suppe eller spis dem med et stykke god ost.

25-30 STK. 🍀💜

150 g rugmel
ca. 50 g hvedemel
1 tsk bagepulver
1 tsk salt
½ dl sesam
100 g smør
2-4 spsk koldt vand
lidt mel til udrulning
pensling:
1 æg
2 spsk koldt vand
mere sesam

SÅDAN GØR DU:

Bland rugmel, hvedemel, bagepulver, salt, og sesam sammen. Smelt smørret, og kom det i melblandingen, mens du pisker med en elpisker eller en røremaskine. Brug hænderne til at samle dejen med en smule koldt vand. Sæt dejen i køleskabet i 30 minutter. Drys et bord med mel og rul dejen tyndt ud. Skær dejen ud i firkanter og læg kiksene på bagepapir på en bageplade. Pisk æg med koldt vand og pensel kiksene. Drys dem med mere sesam, og bag dem i en forvarmet ovn ved 200° i ca. 15 minutter. Lad dem køle helt af på pladen inden servering.

✚ Du kan også drysse kiksene med andet end sesam, f.eks. jomfru i det grønne, birkes eller solsikkefrø.

🍀 Har du kvalme, kan det hjælpe at starte dagen med en kiks, evt. før du står ud af sengen.



Søde rugmuffins

Disse muffins er gode til, når du går sukkerkold i løbet af dagen, for de har både fylde fra rugmel, mørk chokolade og valnødder, og sødme fra æble og tørret frugt.

12 STK. ✨

12 g gær
2 dl vand, lunet til ca. 37°
50 g honning
½ tsk salt
1 tsk stødt kanel
½ tsk kardemomme
¼ tsk stødt allehånde
½ dl olivenolie
ca. 150 g rugmel
ca. 50 g hvedemel
1 æble med skræl, revet
40 g valnødder, hakkede
25 g rosiner
25 g dadler, hakkede
50 g mørk chokolade, hakket

Til pensling:

1 æg, 3 spsk koldt vand

SÅDAN GØR DU:

Opløs gæren i det lusede vand, og tilsæt honning, salt, kanel, kardemomme, allehånde og olie. Rør begge slags mel i dejen lidt ad gangen, og vurder undervejs, om der er behov for mere eller mindre mel. Dejen skal have en konsistens som havregrød. Kom derefter revet æble, valnødder, rosiner, dadler og chokolade i dejen, og rør rundt. Lad dejen hæve ved stuetemperatur i 45 minutter. Du kan også lade dejen hæve natten over i

køleskabet og derefter 20 minutter ved stuetemperatur. Læg bagepapir i en muffinform eller for dem med papirmuffinforme, og fyld dejen ca. halvvejs op i formen. Lad muffinsene hæve i yderligere 20 minutter. Pisk æg og koldt vand sammen, og pensel muffinsene med det. Bag dem i ovnen ved 200° i ca. 25 minutter. Servér dem lune eller ved stuetemperatur.

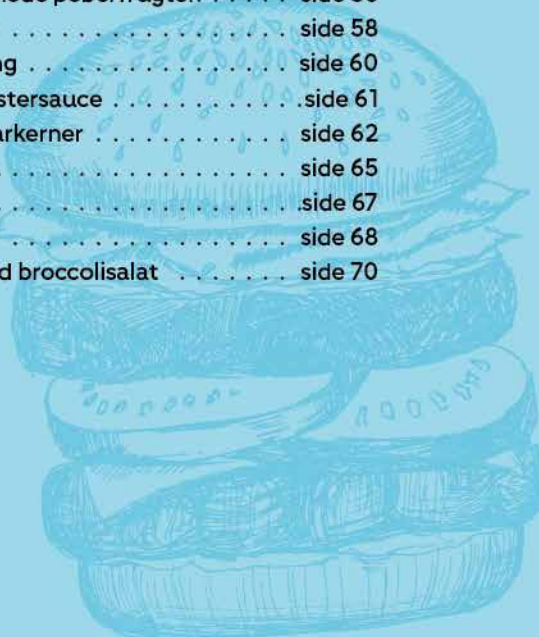
✚ Du kan skifte nødder og tørret frugt ud, alt efter hvad du har i skabet eller har lyst til.

✨ Disse muffins kan sagtens fryses. Så hvis de gør dig glad, kan du bage en stor portion næste gang og fryse ned. Så har du altid til et lille mellemmåltid.



Lette retter og hovedretter

Instant-suppe med kylling og spinat	side 37
Kyllingespyd med avocadosalat	side 39
Pita-pizza med laks og ricotta	side 40
Vintersuppe med dukkah	side 42
Dhal med raita	side 43
Ærtesuppe med ristet kuller	side 44
Forårsruller med asian slaw	side 46
Hotte rejer med wasabidressing og blomkål-fennikelsalat	side 49
Chili con kylling	side 50
Salat med ristet kyllingelever	side 52
Gazpacho med vandmelon	side 54
Hot kålsalat med kylling	side 55
Squashburger med gedeost og grillede peberfrugter.	side 56
Grønne falafler med syrlig kålsalat	side 58
Pasta med squash og tomattopping	side 60
Lynstegt kylling med grønkål og østersauce	side 61
Græskarsuppe med ristede græskarkerner	side 62
Muslinger i rød karry	side 65
Kylling med blomkålstabouleh	side 67
Kylling i garam masala med spinat	side 68
Asiatiske fiskefrikadeller med sprød broccolisalat	side 70



Instant-suppe med kylling og spinat

Nem og alligevel fantastisk frokost, mellemmåltid eller aftensmad – lav evt. fuldkornsrís eller nudler til for ekstra fylde. Varier suppen ved at bruge sæsonens grønt: Små stykker blomkål eller broccoli, fintsnittet kål, ærter, bok choy, gulerødder osv. Du kan også lave suppen vegetarisk eller med rejer, fisk eller stegt kød.

1 PERSON ♣♦

2 forårsløg

1 tomat

1 håndfuld babyspinat

100 g kyllingebryst, tilberedt

(f.eks. en rest fra aftensmaden)

Suppe:

1 spsk mørk miso

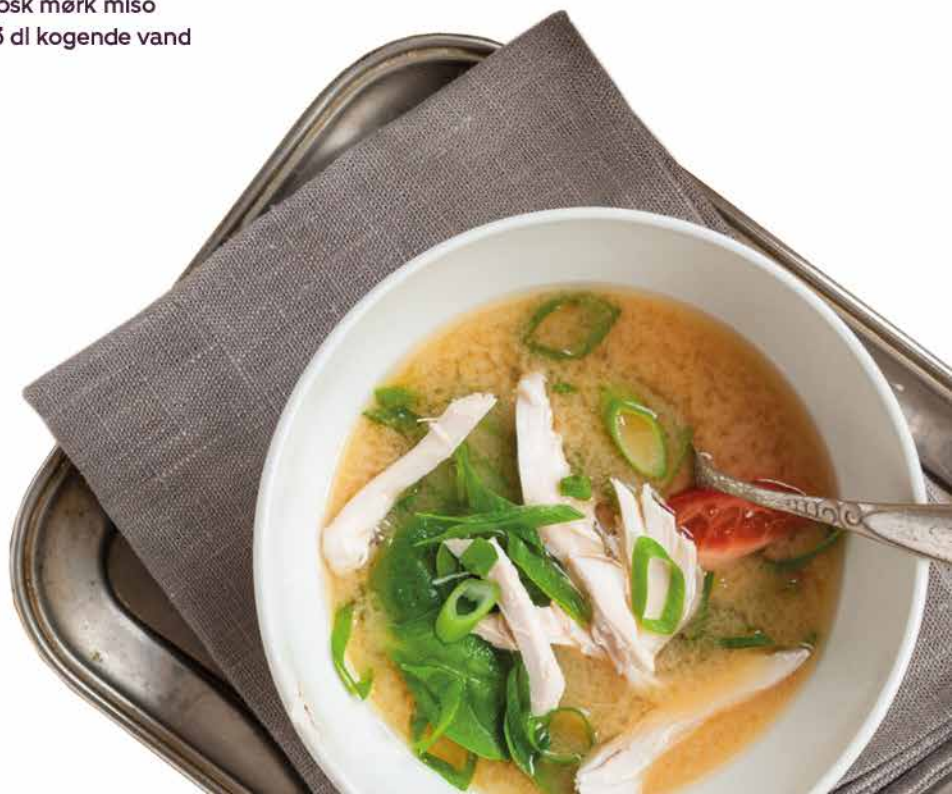
2-3 dl kogende vand

SÅDAN GØR DU:

Snit forårsløgene fint, og skær tomaten i både. Kom forårsløg, tomat, spinat og grove kyllingestykker i en bøtte eller skål. Rør misoen ud i kogende vand, og hæld suppen over fyldet. Servér straks.

✚ Miso kan købes i helsekostbutikker, hos asiatiske købmænd, større supermarkeder og online. Den giver fantastisk smag og dybde. Kan du ikke skaffe det, så lav i stedet suppen af en god grøntsagsbouillon.

✚ Tag suppen med på farten som samlesæt: En bøtte med de snittede ingredienser og en lille bøtte med en skefuld miso, så behøver du kun en elkedel og vand, for at tilberede suppen på et par minutter.





Kyllingespyd med avocadosalat

Kyllingespyd marineret i soja, ingefær og agavesirup er uhøjtidelig hyggemad. Dyp i sesam-dressing og nyd med avocadosalat og quinoa.

4 PERSONER 🍴*

¼ dl sojasauce
1 spsk ingefær, fintrevet
1 spsk agavesirup eller sukker
1 spsk smagsneutral olie, f.eks. raps
600 g kyllingebryst
træ- eller metalspyd

Dressing:

3 spsk sesamfrø
1 spsk agavesirup eller sukker
1 tsk sesamolie
¼ dl sojasauce
2 spsk limesaft

Salat:

4 hjertesalater
3 avocadoer
lidt limesaft
sesamfrø

Tilbehør:

kogt quinoa, evt. sort



SÅDAN GØR DU:

Rør soja, ingefær, agavesirup og olie sammen. Skær kyllingebrysterne i tykke, aflange skiver, og kom dem i marinaden. Lad dem trække i 15 minutter ved stuetemperatur eller natten over i køleskab. Tænd ovnen på 220°. Sæt kyllingen på spyd, og steg kyllingespyddene i den varme ovn i 8-10 minutter, eller til de er gennemstegte. Rist imens sesamfrøene på en varm, tør pande i 1-2 minutter, eller til de hopper. Lad dem afkøle en smule. Knus sesamfrøene i en morter, og bland dem med agavesirup, sesamolie, sojasauce og limesaft. Smag til. Pluk og skyl salathovederne. Flæk avocadoerne, kassér stenene, og tag kødet op med en ske. Skær avocadokødet i skiver, og vend dem med lidt limesaft. Anret salatblade og avocado toppet med lidt sesam. Servér straks kyllingespyd, salat, dressing og quinoa.

+ Bruger du træspyd, så læg dem i en skål vand i 20-30 min. før brug. Så bliver de ikke brændte.

+ Brug resterne i madpakken. Kold quinoa kan med fordel vendes med avocadosalaten, når du pakker madpakken.

+ Brug en købt chilisaucе eller sojasauce som dip, hvis det skal være rigtig nemt.

* Du kan fryse kyllingespyddene ned og tø dem op i ovnen til et nemt måltid.

Pita-pizza med laks & ricotta

Super nem aftensmad til travle dage eller skøn frokost. Du kan også lave små pizzaer af pita-eller fladbrød med ost og tomat, hvis du er mere til den type pizza.

4 PERSONER ♣️💜❄️

4 fuldkorns-pitabrød

1 fed hvidløg

2-3 spsk olivenolie

salt

Fyld:

200 g ricotta

50 g parmesan, fintrevet

1 fed hvidløg, presset

salt

1 tsk revet økologisk citronskal

250 g laks, uden skind og ben

Topping:

¼ dl citronsaft

1 spsk flydende honning

1 spidskål

1 fennikel

lidt plukket dild

salt

evt. citronbåde

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 220°, gerne varmluft og gerne med grill. Flæk pitabrødene, så du har 8 små runde pizzabunde.

Læg dem på en bageplade med den glatte side opad. Riv hvidløget fint, og rør det med olivenolie. Pensel bundene med olivenolie og krydr med

lidt salt. Rist dem i ovnen i 3-4 minutter, til de er let sprøde.

Lav fyldet imens. Rør ricotta med parmesan og hvidløg, og smag til med salt og citronskal. Skær laksen i mindre stykker. Fordel ricottablandingen på de varme bunde, og derefter laksestykkerne. Sæt pizzaerne i ovnen igen, denne gang i ca. 7-10 minutter, eller til laksen er tilberedt. Rør imens citronsaft og honning sammen til en dressing. Snit kål og fennikel fint, evt. på et mandolinjern, og vend begge dele med dressing og plukket dild. Smag til med salt. Anret lidt kålsalat på toppen af de små pita-pizzaer og giv resten af salaten med som tilbehør. Servér straks, gerne med citronbåde.

✚ Du kan variere fyldet på pizzaerne efter smag. Brug f.eks. stykker af tilberedt kylling i stedet for laks. Du kan også bruge tomatsose i stedet for ricotta.

💜 Har du brug for ekstra kalorier, kan du spare på eller helt undlade grøntsagerne på toppen, og udskifte ricotta med mascarpone. Dryp også gerne den færdige pizza med olivenolie.

❄️ Du kan fryse de små pizzaer og tø dem op enkeltvis til et hurtigt måltid. Frys dem uden kål-topping.





Vintersuppe med dukkah

Dukkahen giver både suppen knas og smag, og er en god ting at have på hylden. Brug den på salater, røræg, gryderetter, eller helt enkelt; dyp brød i olivenolie og dukkah.

4 PERSONER ♣️♦️♥️❄️

400 g kartofler

**400 g pastinak, persillerod
eller knoldselleri**

2 fed hvidløg

1 løg

2 porrer

lidt olivenolie

3-4 timianstilke

evt. 3-4 persillestilke

2 laurbærblade

**1 l grøntsagsbouillon (måske
lidt mere)**

Dukkah:

1 dl hakkede hasselnødder

1 dl sesamfrø

2 spsk knust spidskommen

2-3 tsk chiliflager

SÅDAN GØR DU:

Skræl kartofler og rodfrugter, og skær det hele i grove stykker. Hak hvidløg og løg. Skær den groveste top og det nederste med rødder af porrerne. Flæk porrerne, skyl grundigt, og skær i grove stykker. Sautér alle grøntsager i olie i en stor gryde. Det må gerne få 6-8 minutter, dog uden at tage farve. Bind kødsnor om timianstilke, persillestilke og laurbær-

blade, og kom dem i gryden. Hæld bouillon på, og lad suppen simre under låg i 40 minutter, eller til grøntsagerne er møre. Fisk krydderbuketten op, og kassér den. Blend suppen med en stavblender, og spæd op med mere bouillon, hvis den er for tyk. Lad suppen koge op igen. Rist imens nødder og sesamfrø på en varm, tør pande, til sesamfrøene begynder at hoppe, ca. 3-4 minutter. Tilsæt spidskommen og chili, og rist i 1 minut, eller til krydderierne dufter. Servér den varme suppe toppet med dukkah.

♥️ Tilsæt energipulver til en passende portion suppe. Eller tilsæt 2 dl piskefløde og 2 dl cremefraiche 38 % til suppen og lad det koge med i nogle minutter, før suppen blendes.

✚ Du kan komme næsten alle grøntsager i en suppe som denne. Prøv blomkål, hvidskål, gulerødder, broccoli, squash, græskar, eller hvad sæson og grøntsagsskuffe byder på. Hav altid gerne et par kartofler med i suppen, da de er med til at give en cremet konsistens.



Dhal med raita

Dhal er en indisk vegetarret. Den er baseret på bælgfrugter og konsistensen er som en blød grød. Du kan udskifte auberginen med f.eks. blomkål, svampe, squash, tomater eller blot ekstra løg.

2-3 PERSONER ♦♥*

1½ dl røde linser (det er vigtigt at bruge røde linser, da de grønne ikke koger ud)

4 dl vand

1 aubergine

olie til stegning

1 løg

3 fed hvidløg

2 spsk madraskarry

1 tsk spidskommen

¼-½ tsk cayennepeber
(eller efter smag)

1-2 dl vand

salt

Raita:

2 dl yoghurt naturel

1 spsk mynte, finthakket

1 tsk ingefær, revet

1 tsk stødt spidskommen

2 spsk citronsaft

salt

Tilbehør:

1 mango, i skiver

citronsaft

lidt frisk mynte

fuldkornsris eller groft brød



SÅDAN GØR DU:

Skyl linserne, og kog dem i 4 dl vand 15-20 minutter, til de er helt udkogte. Skær auberginen i små tern, og steg dem i rigeligt olie i 10-15 minutter. Hak løg og hvidløg, og rist det med auberginen. Tilsæt karry, spidskommen og cayennepeber, og lad det stege kort. Tilsæt de kogte linser og det kogevand, der er tilbage. Lad dhalen koge i ca. 30 minutter. Tilsæt 1-2 dl vand undervejs, så den ikke sætter sig. Smag til med salt undervejs og inden servering. Rør yoghurten med mynte, ingefær og spidskommen, og smag raitaen til med citron og salt. Top dhalen med mangoskiver, der er vendt med lidt citronsaft og mynte, og server med raita og ris eller brød.

+ Raita kan laves med koriander, persille eller spinat i stedet for mynte.

+ Røde linser koger helt ud og giver både smag og en dejlig, tyk konsistens. Du kan også bruge røde linser til at jævne med, f.eks. i en klassisk kylling i karry.

♥ Tilsæt i stedet for vand 2 dl piskefløde undervejs i de 30 minutter, hvor dhalen koger.

Ærtesuppe med ristet kuller



Mild ærtesuppe, der også er god med ristede kammuslinger eller helt for sig selv. Har du svært ved stegeos i køkkenet, kan du bage fisken i ovnen i stedet.

3-4 PERSONER ♣ ♦ ♥ ❄

1 løg

2 fed hvidløg

olivenolie

1 dl hvidvin

10-12 dl grøntsagsbouillon eller vand

250 g ærter fra frost, optøede

100 g drænet yoghurt

salt og peber

Fisk:

600 g kuller i filet, uden ben og skind

lidt olie til stegning

flagesalt

Topping:

1 bakke ærteskud

1 håndfuld dild, plukket

1 håndfuld kørvel, plukket

1-2 spsk æbleeddike

SÅDAN GØR DU:

Sautér løg og hvidløg i olivenolie, uden at de tager farve. Kom hvidvin på, og lad den koge ind til det halve. Tilsæt bouillon eller vand, og lad det hele koge i ca. 10 minutter. Kom ærter og yoghurt i suppen, og træk gryden af varmen. Blend med en stavblender, og smag til med salt og peber. Del imens fisken i fire stykker. Steg fisken i lidt olie på en slip-let-pande

ved middel varme. Steg den næsten færdig på den ene side, tag panden af varmen, vend fisken, og steg den færdig på eftervarmen. Krydr fisken med salt. Sæt gryden tilbage over varmen, og lad suppen varme op. Den må ikke stå og koge i længere tid, så bliver farven grim. Vend ærteskud, dild og kørvel med lidt æbleeddike. Anret suppen i dybe tallerkener. Kom ristet fisk i suppen, og pynt med rigeligt urtesalat. Servér straks med ristet rugbrød til.

✚ Du kan sagtens servere suppen uden fisk. Eller brug den som forret, f.eks. med ristede kammuslinger i.

♥ Brug kun 8-10 dl vand og 2 dl piskefløde til suppen, så får du flere kalorier. Du kan også tilsætte energipulver til en portion suppe.

❄ Suppen kan frys (uden fisk og topping). Farven bliver knap så grøn efter frysning, men smagen er lige så skøn.





Forårsruller med asian slaw

Lækre ovnbagte forårsruller med masser af kål og grønt.

4 PERSONER 🍄❄️

Forårsrulledej

3 spsk mel

3 spsk vand

lidt olie til pensling

Fyld:

400 g hakket kyllingekød

lidt olie til stegning

300 g hvidkål, snittet

200 g gulerødder, revne

250 g champignoner, hakkede

1 løg, hakket

3 fed hvidløg, hakkede

1 håndfuld koriander, hakket

1 spsk ingefær, fintrevet

2 tsk sukker

¼ dl fiskesauce

½ dl sojasauce

¼ dl limesaft

Asian slaw:

300 g hvidkål

200 g gulerødder

¼ dl limesaft

1 spsk agavesirup eller sukker

50 g saltede peanuts

1 håndfuld koriander, plukket

1-2 tsk chili, finthakket

Tilbehør:

sød chilisauce, sojasauce eller

tamari-sojasauce

evt. fuldkornsrís

SÅDAN GØR DU:

Fyld: Brun kødet let i olie i en stor gryde. Kom kål, gulerødder, champignoner, løg, hvidløg, koriander og ingefær i gryden, og lad det hele stege i 6-7 minutter. Smag til med sukker, soja, fiskesauce og limesaft, og steg videre i et par minutter, til kødet er gennemstegt. Kom fyldet i en si, og lad det dryppe af.

Ruller: Tænd ovnen på 200°. Tag et stykke forårsrulledej og læg det, så det ene hjørne peger ind mod dig selv. Nu skal fyldet på – det må endelig ikke være for varmt. Placér 1-2 spiseskefulde fyld på den del af dejen, som vender ind mod dig. Fold spidsen af hjørnet henover fyldet. Tril 'pølsen' en gang mere rundt. Fold så de to hjørner til siderne ind over fyldet. Rul forårsrullen færdig, og brug lidt sammenrørt mel og vand til at klistre det sidste hjørne af dejen fast på rullen. Gentag, til alt fyldet er brugt. Læg rullerne på en bageplade med bagepapir, og pensel dem med olie. Bag dem i den varme ovn i 15-20 minutter i alt, vend dem gerne undervejs.

Slaw: Snit kålen fint, skær gulerødderne i meget tynde strimler eller riv dem groft. Vend med lime og agavesirup, og top salaten med peanuts, korianderblade og lidt chili. Servér forårsrullerne med soja, tamari eller sød chilisauce samt asian slaw og evt. ris.

✚ Du kan sagtens lave forårsrullerne vegetariske. Tilføj ekstra kål i stedet for kødet, gerne revet rosenkål, snittet savoykål eller hvad du nu har liggende.

✳ Lav gerne rigeligt forårsruller, for de kan frys, inden du steger dem i ovnen. Så er der hjemmelavet fastfood! Sæt dem i ovnen direkte fra frost, tænd ovnen på 200° grader, og steg dem gyldne og varme i ca. 30-40 minutter.





Hotte rejer med wasabidressing og blomkål-fennikelsalat

Rejerne får skønt knas af chili-sesamsalt og et ekstra kick af wasabidressing.

2 PERSONER

250 g store, rå rejer
10-12 grillspyd
1 tsk peber, friskkværnet
2 tsk flagesalt
1 tsk chiliflager
1 spsk sesamfrø

Salat:

½ blomkål
1-2 tsk salt (efter smag)
¼ dl citronsaft
1 spsk flydende honning
3 spsk olivenolie
1 fennikel
1 romainesalat

Dressing:

200 g skyr eller drænet yoghurt
1 spsk god mayonnaise
1-2 tsk wasabi paste
2-3 spsk limesaft
salt

Tilbehør:

evt. groft brød

SÅDAN GØR DU:

Del blomkålen i små buketter, kom dem i en skål med salt og hæld kogende vand over dem. Sæt film på skålen, og lad blomkålen trække i 10 minutter. Rør citronsaft, honning og olivenolie sammen. Skær fenniklen i tynde skiver, gerne på et mandolinjern. Vend skiverne i dressing. Snit romainesalaten groft og dræn vandet fra blomkålen. Vend blomkål og romaine med fennikel og dressing lige inden servering. Smag til med salt og citron. Rør skyr eller yoghurt med mayonnaise, wasabi, lime og salt. Smag til. Pil rejerne, hvis de er med skal, og fjern eventuelle rester af tarm (den lille sorte streng, der nogle gange sidder i rejen). Sæt rejerne på spyd. Steg dem i en smule olie på en varm pande. De skal have 1-2 minutter i alt. Vend peber, salt, chili og sesam sammen, og drys de varme rejer med blandingen. Servér straks rejer, salat og wasabidressing.



Chili con kylling

Dette er en ny version af den klassiske chili con carne, der laves med oksekød. Det fungerer rigtig godt med kylling i en sauce af grøntsager og masser af skønne bønner. Husk at bønnerne skal i blød dagen i forvejen. Bønner fra dåse kan bruges, men de tørrede er klart at foretrække.

4 PERSONER ♦ ❄️

100 g sorte bønner
100 g hvide bønner
3 kyllingebryster, i skiver
lidt olie til stegning
salt
2 gulerødder
2 persillerødder
10-15 korianderstilke
lidt olie til stegning
3 fed hvidløg
2 løg
3 stilke bladselleri
3 spsk tomatpuré
1 dl hvidvin
1 dåse hakkede tomater (400 g)
20-30 dråber tabasco (efter smag)
eller anden chilisaucé
evt. frisk chili, finthakket
3-4 dl vand
salt
sukker

Topping:

græsk yoghurt/drænet
yoghurt
1 avocado, i tern
1 håndfuld koriander
½ bdt forårsløg,

hakkede limebåde
majschips/tortillachips
eller brød

SÅDAN GØR DU:

Sæt bønnerne i blød natten over (hver for sig). Skyl dem og kog dem (hver for sig) i usaltet vand til de er møre, ca. 40-60 minutter. Skræl gulerødder og persillerødder, og riv dem. Hak korianderens fint. Pil hvidløgene, og skær dem i tynde skiver. Pil løgene, og skær dem i både. Skær bladselleristilkene i skiver. Steg kyllingekødet i lidt olie i en stor gryde, til kødet er gyldent. Smag til med salt. tag kødet op af gryden og sæt det til side. Tilsæt en smule mere olie og kom gulerødder, persillerødder og koriander i. Lad det sauterer i 4-6 minutter, uden at det tager farve. Kom hvidløg, løg og bladselleri ved og sautéér i yderligere ca. 5 minutter. Tilsæt tomatpuré og derefter hvidvin, og lad den koge i 4-5 minutter. Kom dåsetomat, tabasco og evt. frisk chili ved og tilsæt en smule vand. Kom kyllingen tilbage i gryden, og lad retten simre under låg i ca. 20 minutter. Tjek undervejs om der mangler væde. Tilsæt kogte bønner, og lad det hele simre i yderligere 5-10 minutter. Smag til med salt og sukker og evt. mere chili. Servér den varme chili med yoghurt, avocado, koriander og forårsløg. Giv limebåde og majschips eller groft brød til.

✚ Brug én slags bønner eller flere sammen som i denne opskrift. Prøv også butterbeans, brune bønner, kidney bønner eller pinto bønner.



+ Du kan fryse udblødte, kogte bønner ned. Så har du dem tilberedte og klar, når du vil lave chili con kylling eller andet med bønner.

Salat med ristet kyllingelever

Kyllingelever er hurtig at tilberede og mild i smagen i forhold til lever fra andre dyr. Kan du ikke lide lever, så brug kyllingebryst eller -filet i stedet.

2 PERSONER

300 g kyllingelever

lidt olie til stegning

salt

½ radicchiosalat

½ romainesalat

3-4 friske figer, i kvarte

75 g hakkede valnødder

Dressing:

2 tsk dijonsennep

1 spsk flydende honning

2 spsk æbleeddike

4 spsk olivenolie

salt og peber

Tilbehør:

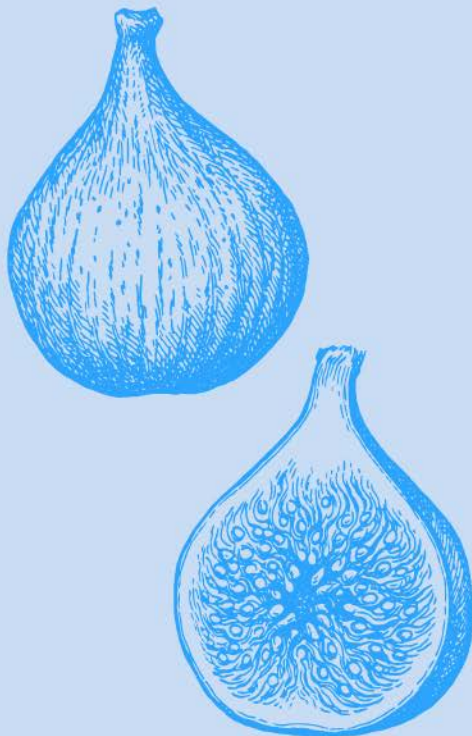
evt. ristet rugbrød eller groft brød

SÅDAN GØR DU:

Rens kyllingeleverne for sener og evt. fedt. Dup dem tørre på køkkenrulle, og steg dem i lidt olie på en varm pande, til de er gyldne og gennemstegte. Krydr med salt. Rør sennep, honning og eddike sammen. Tilsæt olivenolie og rør dressingen tyk. Smag til med salt og peber. Snit radicchio og romainesalat. Rør sennep, honning, æbleeddike og olivenolie sammen til en dressing, og smag til med salt og peber. Vend salaten med dressingen.

Anret salaten med lever, figer og valnødder, og servér straks. Giv evt. ristet rugbrød eller groft brød til.

✚ Salaten er også skøn med en rest tilberedt kylling eller helt uden kød, evt. som tilbehør.





Gazpacho med vandmelon

Denne kolde suppe er frisk og skøn. Du kan lave en portion og have den i køleskabet i 2-3 dage. Suppen kan spises, som den er, eller toppes med ekstra grønt og serveres med brød.

4 PERSONER ♣♦♥❄

400 g vandmelonkød

400 g modne tomater

1½ agurk

1 lille fed hvidløg

2 forårsløg (kun det lyse af løget – brug de grønne toppe til topping)

2 dl tomatjuice

1 dl vand

½ dl rasp

3-4 spsk olivenolie

salt

2-3 spsk limesaft

Topping:

½ agurk, skåret i små tern

2 forårsløg, de grønne toppe

lidt vandmelon, i små tern

Tilbehør:

Tabasco

SÅDAN GØR DU:

Fjern eventuelle kerner fra vandmelonkødet. Skær tomaterne i tern. Skræl agurkerne, og skær dem i grove stykker. Kom hvidløg, forårsløg, vandmelon, tomat, agurk, tomatjuice og vand i en skål sammen med rasp. Lad det hele trække i køleskabet i mindst 30 minutter – eller evt. natten over. Kom hele skålens indhold i en blender,



og blend til massen er helt glat. Smag til med olivenolie, salt og limesaft. Servér suppen iskold, toppet med agurk, fint snittet forårsløg og vandmelon. Giv tabasco og groft brød til.

✚ Sæt gerne dine skåle i fryseren inden servering.

♦ Hvis du undlader topping på suppen, er suppen særligt nem at synke. Har du smerter eller stråleskader i munden, så undlad denne suppe.

♥ Du kan tilsætte energipulver til en portion suppe. Husk at bruge energipulver, der er egnet til kolde væsker. Du kan også tilsætte piskefløde eller creme fraiche.

Hot kålsalat med kylling

En sur-sød dressing med lime og chili giver salaten masser af friskhed og blødgør samtidig grøntsagerne. Du kan også lave salaten uden kød og bruge den som tilbehør.

4 PERSONER 🍀

2-3 kyllingebryster eller -filetter
lidt olie til stegning
salt

Dressing:

1 dl fiskesauce
1 dl limesaft
½ dl sukker
3-4 tsk rød chili, hakket

Grøntsager:

500 g rødkål
500 g hvidkål
300 g rosenkål
4 gulerødder
2 rødløg, i tynde både
1 stor håndfuld mynteblade
1 stor håndfuld koriander
1 dl peanuts, hakkede

SÅDAN GØR DU:

Steg kyllingebrysterne (eller fileterne) i lidt olie på en varm pande, til de er akkurat gennemstegte. Lad dem køle en smule af, og skær dem i strimler. Rør imens fiskesauce, lime, sukker og chili sammen til en dressing. Snit kålen fint, du kan evt. rive rosenkålene på en foodprocessor. Skær gulerødderne i tynde strimler eller riv dem groft. Vend kød, kål,

gulerødder, løg, mynte, koriander og peanuts sammen med dressing. Smag til – det skal være både stærkt, sødt og syrligt. Servér straks salaten, eller lad den trække i op til et døgn.

✚ Brug den slags kål, du har. Det er fint at blande flere slags, men det er bestemt ikke et must. En af delene er også helt fint! Prøv spidskål, fint snittet broccoli, kinakål, romaneskokål eller savoykål.



Squashburger med gedeost og grillede peberfrugter

En vegetarisk burger med saftig squashbøf og blød gedeost. Her er bøf og grillede peberfrugter lavet fra bunden. Skal det være nemt, kan du nøjes med at stege skiver af squash, og anrette dem i burgerbollen med gedeost og syltede peberfrugter fra glas.

4 PERSONER ♥*

4 grove burgerboller

evt. mayonnaise

blandt salat, gerne med bitre salater

som radicchio, frisée eller

endive

1 rødløg, i tynde skiver

Bøffer:

1 stor bagekartoffel, ca. 300 g

2 squash, i alt ca. 600 g

1 løg

2 tsk groft salt

2-3 spsk mel

olie til stegning

4 tykke skiver gedeost, ca. 200 g

Peberfrugter:

4 peberfrugter, gerne røde og gule

¼ dl olivenolie

¼ dl balsamicoeddike

salt

SÅDAN GØR DU:

Peberfrugter: Sæt peberfrugterne på en stegegaffel eller lignende, og læg dem direkte ind i gasblusset, hvis du har gaskomfur. Eller skru helt op for din ovn, og tænd for grillen. Læg peberfrugterne ind under den varme grill. Steg peberfrugterne – i blus eller ovn – til skindet er nærmest sort. Kom dem i en frysepose (eller flere), luk dem tæt, og lad peberfrugterne køle en smule af. Tag peberfrugterne ud af posen, og flæk dem. Skrab frø og frøvægge ud, og fjern forsigtigt skindet. Skær peberfrugterne i strimler, og vend dem med olivenolie, eddike og salt.

Bøffer: Skrub eller skræl kartofflen. Riv kartoffel, squash og løg groft, og vend grøntsagerne med salt. Kom dem i en si, og lad dem dryppe af i 20 minutter. Klem så meget væde som muligt fra grøntsagerne, og form dem til 4 bøffer. Steg dem forsigtigt i olie på en varm pande. Steg bøfferne ved middelvarme i 5-6 minutter på hver side. Kom gedeost på, når de er næsten færdige, så den kan smelte en smule.

Burgere: Lun fire grove boller, flæk dem og smør dem evt. med mayonnaise. Fyld dem med salat, bøffer med gedeost, peberfrugt og rødløg. Servér straks burgeren. Hvis du vil have tilbehør til, er burgeren god med dampede grøntsager eller en fyldig salat, som f.eks. en frisk kålslaw.

* Du kan fryse squashbøfferne og tøm dem op stykvis til et nemt måltid.

+ Lav f.eks. en hurtig kålslaw som tilbehør. Vend fint strimlet kål (rød-, hvid- eller rosenkål) med lidt sukker, eddike og yoghurt.

+ Grøntsagsbøffen er også lækker at spise som tilbehør til f.eks. en god salat.

♥*+ Undlad bolle og salat og spis i stedet bøffen med smeltet gedeost alene eller til en cremet kartoffelmos lavet med smør eller rapsolie.



Grønne falafler med syrlig kålsalat

I disse smukke grønne falafler får kikærterne selskab af ærter og broccoli. En god måde at få lidt ekstra grøntsager indenbords! Lav en stor portion og frys falafler ned til travle dage.

4 PERSONER  

Falafler:

300 g kikærter
2 håndfulde bredbladet persille, plukket
100 g ærter (optøede fra frost)
200 g dampet broccoli
1 lille løg
2 fed hvidløg
2 tsk stødt spidskommen
salt
rigeligt med olie til stegning

Salat:

2 dl eddike
1 dl sukker
1 tsk fennikelfrø
½ rødkål
1 spidskål
200 g snack-gulerødder
salt

Tilbehør:

fuldkorns-pitabrød
chilisauce, købt eller hjemmelavet (se opskriften nedenfor)
citronbåde
yoghurt naturel

Chilisauce:

2 fed hvidløg, presset
2 spsk tørrede chiliflager

2 spsk koncentreret tomatpuré
1 tsk sukker
1 spsk æbleeddike
½ dl olivenolie

SÅDAN GØR DU:

Dag 1: Hæld kikærterne i en skål, og hæld rigeligt koldt vand over dem. Put låg eller film på, og sæt dem i køleskabet natten over.

Dag 2: Hæld vandet fra kikærterne, og blend kikærter, persille, ærter, broccoli, løg, hvidløg og spidskommen til en halv-grov masse. Krydr med salt. Form falafelfarsen til kugler, gerne med en isske, og steg falaflerne i rigeligt olie på en sliplet-pande. De skal have 4-6 minutter i alt. Dryp dem af på køkkenrulle. Kog imens eddike, sukker og fennikelfrø op i en kasserolle, til sukkeret er smeltet. Snit rødkål og spidskål fint. Snit gulerødderne i skrå skiver. Hæld den varme lage over rødkålen, og lad den trække i 10 minutter. Vend den snittede spidskål med linsyltet rødkål og gulerodsskiver.

Chilisauce: Rør hvidløg, chili, tomatpuré, sukker, eddike og olie sammen, og smag til med salt. Chilisaucen kan holde sig i op til 1 uge i køleskabet, og er skøn til stegt kød, i sandwich eller med stegte grøntsager.

Varm pitabrødene i ovnen efter anvisning på pakken, og server falaflerne med lune pitabrød, kålsalat, chilisauce, citron og yoghurt.

+ Du kan bruge rester af kogte grøntsager i stedet for de dampede broccoli. Rosenkål, ærter, broccoli, gulerødder eller andre dampede grøntsager, der ikke er for vandholdige, kan bruges i falafelfarsen.

+ Hvis du ikke har tid eller overskud til at lave chilisauce, så kan du sagtens købe en færdig chilisauce. Vælg f.eks. sambal olek.



Pasta med squash & tomattopping

Denne pastaret er et hurtigt lavet måltid, der er fantastisk at have på hverdags-repertoire, fordi den samtidig smager virkelig godt! Squashen giver en blød og cremet sauce. Undlad tomatsalat, når det skal være helt enkelt. Drys evt. i stedet med hakede nødder eller basilikum.

4 PERSONER 

400 g tørret fuldkornspasta
salt

2 squash

5 fed hvidløg

olivenolie

200 g ricotta

1 tsk økologisk citronskal, fintrevet

3-4 spsk citronsaft (brug citronen, du har revet skal af)

Topping:

400 g modne tomater

1 stor håndfuld basilikum

olivenolie, salt

Tilbehør:

evt. parmesanost, revet

SÅDAN GØR DU:

Sæt vand over til pasta. Skær tomaterne i tern, og vend dem med basilikumblade, olivenolie og salt. Lad toppingen trække, mens du tilbereder resten. Kog pastaen i rigeligt og saltet vand, til den er al dente (se anvisning på pakken). Dræn vandet fra, men gem lidt af det til pastasaucen. Riv squashene på den grove side af rive-

jernet, snit hvidløget i tynde skiver, og sautéer begge dele i lidt olivenolie i en dyb pande. Lad det falde sammen. Kom ricotta, citronskal, ½-1 dl kogevand og kogte pastaer på panden, og lad det simre sammen i 1 minuts tid. Smag til med citronsaft og salt. Servér straks toppet med tomatsalat og evt. revet parmesan.

✚ Du kan komme spinat i sammen med squashen, for at få ekstra grønt.

✚ Ricotta er en italiensk friskost, der fås i større supermarkeder. Kan du ikke skaffe den, kan du bruge mascarpone, flødeost eller cremefraiche.

♥ Udskift ricottaen med mascarpone eller flødeost 70 %. Undlad tomat-toppingen.



Lynstegt kylling med grønkål og østerssauce

Grønkål i asiatiske klæder! Med fuldkornsnudler eller quinoa som tilbehør, er det lynhurtig og lækker hverdagsmad.

2 PERSONER


1½ dl perlerug
400 g kyllingekød i strimler
olie til stegning
250 g grønkål
1 stort løg
3 fed hvidløg
1 tsk sukker
1 ½ dl østerssauce
½ dl vand


Tilbehør:

Evt. 75 g cashewnødder
kogte fuldkornsnudler eller quinoa

SÅDAN GØR DU:

Hvis du vil servere cashewnødder til, så rist dem på en tør pande, til de har fået lidt farve, og lad dem afkøle. Skyl grønkålen grundigt, rib den (fjern stilkene) og hak den. Skær løget i både og hvidløgene i tynde skiver. Brun kødet i olie i en brandvarm wok eller stegegyrde. Tag det op. Sautér grønkålen i et par minutter i den varme wok. Kom løg og hvidløg ved, og lad det lige få varmen. Tilsæt sukker, østerssauce og vand, og lad det koge op. Kom kødet tilbage i wokken, og lad det varme igennem. Servér straks, gerne med et drys ristede cashewnødder og med nudler eller quinoa til.

 Du kan udskifte grønkål med bok choy, sølvbeder eller spinat. Husk at bok choy og spinat har kortere tilberedningstid end grønkål.

 Spis cashewnødder til, hvis du skal have ekstra kalorier. Undlad evt. nudler og quinoa.



Græskarsuppe med ristede græskarkerner

Suppe er en skøn måde at spise masser af grøntsager på. Butternutsquash og hokkaido giver begge en lækker suppe og er begge små græskar, så de er til at slæbe hjem. Men vælg endelig det græskar, du bedst kan lide.

4 PERSONER 🍷💎💜❄️

1 løg

3 fed hvidløg

800 g græskarkød i tern, f.eks. butternutsquash eller hokkaido (800 g svarer til et lille græskar)

1 æble, skrælet og skåret i tern
lidt olie til stegning

2 spsk ingefær, finthakket

1 liter grøntsagsbouillon
salt

Græskarkerner:

200 g græskarkerner

1 spsk knust spidskommen

¼ -1 tsk cayennepeber (efter smag)

1 spsk flydende honning

3-4 spsk limesaft

salt

Tilbehør:

yoghurt

groft brød

1-2 lime, skåret i både

SÅDAN GØR DU:

Hak løg og hvidløg. Sautér løg, hvidløg, græskarkød og æble i olie i en stor, varm gryde. Det skal ikke tage farve. Kom ingefær i og derefter grøntsagsbouillon. Lad suppen koge under låg i 25 minutter, eller til græskarret er helt mørt. Blend suppen med en stavblender, og smag til med salt. Rist græskarkerner, spidskommen og cayennepeber på en varm, tør pande i 2-3 minutter. Kom honning og limesaft på, og krydr med salt. Rist i yderligere 2-4 minutter, eller til kernerne er ristede og sprøde. Lad dem køle af på bagepapir. Servér suppen med yoghurt i og med masser af sprøde græskarkerner på toppen. Giv brød og limebåde til.

✚ Der er rigeligt græskarkerner. Gem resten i en bøtte, og brug dem som snacks eller som drys på salat.

💜 Tilsæt energipulver til en passende portion suppe. Eller tilsæt 2 dl piskefløde og 2 dl cremefraiche 38 % til suppen og lad det koge med i nogle minutter, før suppen blendes. Skift yoghurt-toppingen ud med cremefraiche.





Muslinger i rød curry

Muslinger er både hurtig og sund mad. Her har de fået masser af smag fra den røde curry. Der er stor forskel på, hvor stærke curryblandinger er. Smag derfor forsigtigt til.


3-4 PERSONER

- 1½ dl perlerug
- 1 kg blåmuslinger
- 2 porrer, i tynde skiver
- 3 gulerødder, i skrå skiver
- 3 fed hvidløg, i tynde skiver
- lidt olie til stegning
- 1-1½ spsk rød curry
- 4 dl kokosmælk
- 2 dl vand
- 1 tsk sukker
- 2-3 spsk fiskesauce
- 1 potte thaibasilikum, plukket
- 3-4 spsk limesaft

Tilbehør:
Limebåde

SÅDAN GØR DU:

Skyl perlerugen, og kog den i usaltet vand i ca. 15 minutter. Tilsæt salt, og kog dem møre, ca. 5 minutter yderligere. Rens muslingerne i koldt vand. Fjern skægget, og kassér åbne muslinger, der ikke lukker sig, når du banker dem let mod bordet. Sautér porrer, gulerødder og hvidløg i en smule olie i en varm wok eller gryde. Kom rød curry på, og lad det stege med i 1/2 minut. tilsæt kokosmælk, vand, sukker og fiskesauce, og lad det koge op. Kom muslingerne op i saucen, og læg låg på. Lad det dampe i 3-4 minutter under låg, eller til muslingerne har åbnet sig. Kom kogt perlerug i. Tag gryden af varmen. Tilsæt thaibasilikum og smag til med limesaft. Servér straks med limebåde til. Kassér eventuelle muslinger, der ikke har åbnet sig under tilberedningen.

 Tilsæt ekstra kokosmælk eller 2 dl piskefløde sammen med kokosmælken.



Kylling med blomkålstabbouleh

En klassisk tabbouleh er baseret på couscous eller bulgur. Denne version er med korn og blomkål. Det er skønt, friskt og virkelig sommermad! Tabboulehen kan selvfølgelig også serveres til andet kød eller fisk.

4 PERSONER

1 kylling

salt

1 spsk smør

Tabbouleh:

2 dl perlerug

salt

1 lille blomkålshoved

1 agurk

1 bdt radiser

1 bdt bredbladet persille

1 håndfuld mynte

½ dl citronsaft

¼ dl olivenolie

salt

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 200°. Tjek kyllingen for blod, og dup den tør med køkkenrulle. Snør gerne lårene sammen med et stykke kødsnor. Gnid kyllingen med smør, drys den med salt, og steg den i den varme ovn i 50-60 minutter, eller til den er gennemstegt.

Skyl perlerugen, kom den i en kasserolle med vand, og kog den mør, ca. 15-20 minutter. Dræn overskydende vand fra, og smag den til med salt. Riv blomkålen groft på et rivejern, skær agurken i små tern, radiserne i skiver og hak persille og mynte. Vend rug, blomkål, agurk, radiser og krydderurter sammen med citron og olie. Smag til med salt. Skær kyllingen ud, og servér kyllingen med blomkålstabbouleh.

+ Hvis det skal gå hurtigere med madlavningen, kan du stege kyllingebryster i stedet for en hel kylling.



Kylling i garam masala med spinat

Garam masala er en indisk krydderi-blanding, der kan variere, men som typisk indeholder peber, paprika, kardemomme, spidskommen, kanel, koriander, nellike og muskatnød. Her giver den sammen med frisk ingefær og cayennepeber en skøn og fyldig lamme gryde med masser af smag. Du kan selv justere, hvor stærk den skal være, når du smager til med cayenne peber.

4 PERSONER

300 g kikærter, husk at sætte dem i blød dagen før

600 g kylling, i grove tern
olie til stegning

3 løg, i både

3 fed hvidløg, i tynde skiver

3 spsk hakket ingefær

2 spsk garam masala

2 tsk stødt spidskommen

½ -1 tsk cayennepeber

1 dåse hakkede tomater (400 g)

3-4 dl vand (gerne kogevand fra kikærterne)

salt

200 g drænet yoghurt

250 g babyspinat

Tilbehør:

2 spsk ingefær, i tynde strimler
evt. chili i tynde skiver

kogte fuldkornsrís eller quinoa

SÅDAN GØR DU:

Husk at sætte kikærterne i blød dagen i forvejen. Udblød kikærterne natten over i koldt vand. Skyl kikærterne, og kog dem i usaltet vand i ca. 45 minutter, eller til de er møre. Dræn kogevandet fra, men gem det. Sautér kødet i olie i en varm gryde. Kom løg og hvidløg ved, når kødet har godt med farve. Tilsæt ingefær, garam masala, spidskommen, cayennepeber, tomater og vand. Lad retten simre i 1 time under låg. Krydr med salt, tilsæt yoghurt, og lad retten simre uden låg i yderligere 10 minutter, eller til kødet er mørt. Kom kikærterne i gryden. Lad dem simre med i 5 minutter. Tilsæt til sidst spinat, og lad den falde sammen. Smag retten til med salt, og anret retten med strimler af ingefær og skiver af chili. Servér gerne fuldkornsrís eller quinoa til.

+ Kog gerne flere kikærter, end du skal bruge, så har du altid til at smide i en gryderet eller til en hurtig hummus. De kogte kikærter kan holde sig i køleskabet i 2-3 dage eller i fryseren i mindst 3 måneder.

♥ Spis retten uden rís eller quinoa. Tilsæt evt. også 2 dl piskefløde i stedet for noget af det vand, der tilsættes sammen med de hakkede tomater.

+ Du kan sagtens fryse denne gryderet – undlad da at tilsætte spinat, da det ikke kan tåle genopvarmningen efter nedfrysning.





Asiatiske fiskefrikadeller med sprød broccolisalat

Friske fiskefrikadeller med rød karry, koriander og ingefær med sprød broccolisalat. Det er dejligt med en sød chilisauce at dyppe frikadellerne i – og du kan sagtens købe den i supermarkedet.

3-4 PERSONER 🍄❄️

500 g hvid fisk, f.eks. torsk, lys sej, lange, kuller
1-3 tsk rød karry
1 håndfuld koriander
1 spsk ingefær, fintrevet
1-2 spsk fiskesauce

Salat:

1 broccoli, ca. 400-500 g
salt
kogende vand
½ dl limesaft
¼ dl fiskesauce
2 spsk agavesirup eller
1 spsk sukker
1-2 tsk rød chili, finthakket
1 bdt forårsløg
2 håndfulde koriander
sesamfrø

Tilbehør:

kogte fuldkorns-ris
limebåde
evt. sød chilisauce

SÅDAN GØR DU:

Del broccolien i små buketter. Kom dem i en skål med lidt salt, og hæld kogende vand over dem. Dæk skålen med film og lad dem trække i 10 minutter. Kom fisken i en foodprocessor, og hak den helt groft. Tilsæt karry, koriander, ingefær og fiskesauce, og hak det hele sammen ret fint. Form farsen til flade fiskefrikadeller, og steg dem



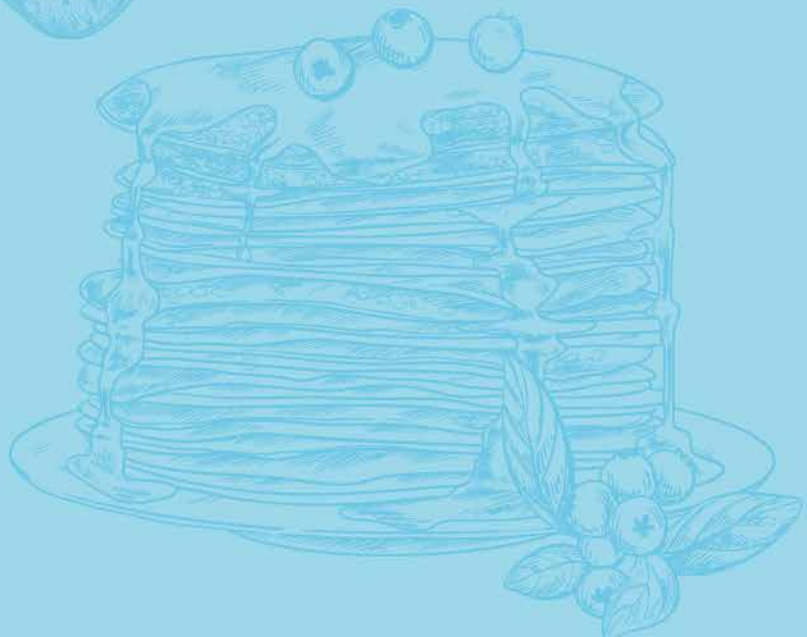
i olie på en varm pande. Vend dem undervejs. De skal have 6-8 minutter i alt. Rør imens limesaft, fiskesauce, agavesirup og chili sammen. Dræn vandet fra broccolien, og vend den med dressingen. Hak forårsløgene fint, og anret fiskefrikadeller med sprød broccolisalat. Top med forårsløg, koriander og sesam, og servér straks med ris, limebåde og evt. sød chilisauce til.

✚ Der er stor forskel på, hvor stærk rød karry er. Dem, du kan få i supermarkedet, er ofte noget mildere end de karryblandinger, du kan købe hos asiatiske købmænd.

✚ Fuldkornsris tager ofte lang tid at koge. Du kan forkorte kogetiden ved at skylle risene, og sætte dem i blød i koldt vand i 6-24 timer. Kog gerne risene i det vand, de har stået i blød i. Vent med at salte risene, til de er næsten møre.

Dessurter

- Trifli med artig råcremeside 73
- Grove pandekager med blåbærside 74
- Eksotisk frugt med ingefærsirup.side 75
- Chokomuffins med sorte bønner og kakaonibsside 76



Trifli med artig råcreme

En rigtig sommerdessert, der med frosne bær også kan gøre godt på en vinterdag. Biscotti er italienske mandelkager. Du kan erstatte dem af ristede, grofthakkede mandler.

4-6 PERSONER ♦ ♦

300 g rabarber, evt. frosne
300 g jordbær, evt. frosne
250 g sukker
½ vaniljestang, kun stangen
150 g hindbær, evt. frosne

Råcreme:

3-4 saftige dadler
½ vaniljestang, korn af
1 moden banan
400 g drænet yoghurt 10%
10-12 knuste biscotti

SÅDAN GØR DU:

Skær rabarberne i mindre stykker, og kom dem i en kasserolle sammen med jordbær, sukker og den tomme vaniljestang (skrab kornene ud, og gem dem til cremen). Kog stille og roligt rabarber og bær op, og lad det simre i ca. 10 minutter. Stil kompotten koldt, så den er helt afkølet inden servering. Fjern stenene fra dadlerne, og kom dadlerne i en foodprocessor sammen med vaniljekorn og banan. Blend det fint. Tilsæt yoghurt, og blend det hele sammen. Anret kompotten i 4-6 glas eller skåle. Fyld knuste

biscotti på, top med creme og til sidst mere kompot. Servér straks.

♦ Både kompot og creme kan klagøres op til to dage i forvejen, og opbevares på køl.

♦ Undlad de knuste biscotti, så har desserten en blød og cremet konsistens. Du kan gøre den endnu mere jævn ved at blende kompotten med en stavblender, før du anretter desserten. Har du brug for flere kalorier, kan du erstatte yoghurten med 3 dl piskefløde, der piskes til en let skum.

♦ Har du brug for flere kalorier, kan du erstatte yoghurten med 3 dl piskefløde, der piskes til en let skum.



Grove pandekager med blåbær

Pandekagerne er svampede og lækre, både som dessert og week-end-morgenmad. Banan og dadler er gode at bruge i bagværk. Begge dele søder nemlig meget, så det er ikke nødvendigt at tilsætte sukker.

CA. 14 STK. ♥

1 meget moden banan
3 dadler, saftige
1 dl kærnemælk
2 dl mælk
1 æg
1 knsp salt
½ vaniljestang, korn af
1 spsk smør, smeltet
1 dl rugmel
ca. ½ dl lyst hvedemel
1 tsk bagepulver
50 g valnødder, finthakkede
lidt olie til stegning

Tilbehør:

masser af friske blåbær eller andre bær
evt. ahornsirup

SÅDAN GØR DU:

Mos bananen til en fin puré med en gaffel. Fjern sten i dadlerne, og hak dem fint. Pisk banan, dadler, kærnemælk, æg, salt, vaniljekorn og smør sammen. Bland rugmel, hvedemel og bagepulver sammen, og pisk det i æggeblandingen. Hak valnødderne fint, og kom dem i dejen. Steg små pandekager i olie på en varm pande. Servér straks med blåbær og evt. sirup.

✦ Pandekagerne kan laves dagen i forvejen og lunes. Opbevar dem i køleskabet i en tætsluttende beholder og varm dem indpakket i folie i en 200° varm ovn i 6-7 min eller i en mikroovn (uden folie!) i 1-2 min.

✦ Du kan rive en halv squash og vende den i dejen. Squash er meget saftig og smagsneutral, så det er en god grøntsag at gemme i alt fra kødsovs til pandekager.

♥ Erstat kærnemælk og mælk med 3 dl piskefløde og spis evt. pandekagen med en skefuld mascarpone rørt med vanilje sukker eller flødeis.





Eksotisk frugt med ingefærsirup

Desserten er på en gang sød og frisk, og de små kakaonibs giver bittert knas. De fås i helsekostbutikker og på nettet, men kan sagtens udelades eller erstattes af mørk chokolade. Lav gerne frugtsalaten på forhånd, og opbevar den i køleskabet i op til et døgn.

4 PERSONER 🍃💖

1 stængel citrongræs
20 g skrællet ingefær
1½ dl sukker
1 dl vand

Frugtsalat:

1 mango
1 ananas
2-3 bananer
evt. 1-2 spsk kakaonibs
evt. yoghurt

SÅDAN GØR DU:

Fjern de yderste blade fra citrongræsset og kassér dem. Skær citrongræsset i grove stykker, og skær ingefæren i tykke skiver. Kom begge dele i en kasserolle med sukker og vand. Lad det simre i 10 minutter. Tag det af varmen, og lad det trække i yderligere 10 minutter. Sigt siruppen, og sæt den i køleskab i mindst 1 time. Skræl mango og melon, og fjern kernerne. Skær alt frugten i mundrette stykker, og vend dem med den afkølede sirup. Servér frugtsalaten, evt. vendt med lidt kakaonibs. Servér yoghurt til.

✚ I stedet for at lave siruppen, kan du vende frugten med kødet fra et par passionsfrugter. Det virker som en frisk og syrlig dressing.

💖 Servér med flødeis, cremefraiche 38 % eller letpisket flødeskum.

Chokomuffins med sorte bønner og kakaonibs

Sorte bønner giver mørke, lette og fugtige muffins – og ingen kan gætte, at der er bønner i! Kakaonibs giver skønt voksenknas i kagerne, men de kan sagtens udelades eller erstattes af mørk chokolade.

Blend æggene i et ad gangen. Vend til sidst kakaonibs og valnødder i, og fyld kagemassen i muffinforme. Bag dem ved 185° i 20-25 min, eller til de er gennembagte. Servér kagerne ved stuetemperatur. Evt. med frisk frugt, flødeskum eller is til.

12-14 STK. 🍌

200 g sorte bønner, udblødte

100 g smør, blødt

100 g rørsukker

100 g mørk chokolade

½ vaniljestang, korn af

1 knsp salt

1/2 dl kakao

1 tsk bagepulver

½ tsk natron

5 æg

2-3 spsk kakaonibs

50 g valnødder, hakkede

evt. kakao

SÅDAN GØR DU:

Kog de udblødte bønner i ca. 1 time, til de er helt møre, og lad dem køle af. Smelt chokoladen over vandbad: Fyld vand i en kasserolle, og bring det i kog. Sæt en skål af rustfrit stål ned i gryden, og smelt chokoladen heri. Skålen må ikke røre vandet – det er dampen, der smelter chokoladen. Blend de kogte bønner i en food-processor, kom smør og sukker i, og blend til massen er glat og samlet. Kom den smeltede chokolade i, og blend igen. Kom vaniljekorn og sukker i. Bland kakao, bagepulver og natron sammen, og tilsæt det.







Gratis rådgivning og støtte

Både kræftpatienter og pårørende kan få rådgivning, viden og støtte hos Kræftens Bekæmpelse. Alle rådgivningstilbud er gratis. Læs mere om mulighederne her.

Kræftlinjen

Har du spørgsmål eller brug for støtte og vejledning, hjælper Kræftlinjens professionelle rådgivere via telefon, chat eller mail. De kan støtte dig i at få et overblik over din situation og i at finde handlemuligheder. Du kan spørge om symptomer, kræft og behandling, psykologiske problemstillinger, sociale rettigheder, arbejdsliv, kost, motion, senfølger, opfølgingsforløb og meget mere. Vi kan også hjælpe dig med at få sat ord på de tanker, der kan fylde, når man har eller har haft kræft tæt inde på livet.

RING 80 30 10 30

Åbningstider:

Hverdage kl. 9.00-21.00
Lørdag og søndag kl. 12.00-17.00
Helligdage lukket

Chat: www.cancer.dk/chat

Brevkasse: www.cancer.dk/brevkasse

Online via www.cancer.dk/onlineraadgivning

Læs mere om **Kræftlinjen** på
www.cancer.dk/kraeftlinjen



Kræftrådgivninger i hele landet

Kræftens Bekæmpelse har kræftrådgivninger i hele landet – mange ligger tæt på de kræftbehandlende sygehuse. Du er velkommen til at kigge ind og få en kop kaffe, f.eks. som et lille pusterum, når du er på hospitalet.

I kræftrådgivningerne kan du og dine pårørende få professionel rådgivning – alene eller sammen. Du kan også deltage i samtalegrupper, kurser og andre aktiviteter, hvor du møder andre med kræft inde på livet. Har du ikke mulighed for at komme i en kræftrådgivning, tilbyder vi både rådgivning og samtalegrupper online.

Lokale rådgivningstilbud: Hvis du har langt til nærmeste kræftrådgivning, kan du bestille tid til en rådgivningssamtale i en lang række andre byer, hvor vi tilbyder rådgivning på udvalgte dage.

Find alle adresser og telefonnumre her:

www.cancer.dk/raadgivning

Andre aktiviteter og tilbud

Cancerforum

Du kan møde andre med kræft inde på livet på Kræftens Bekæmpelses online-mødested Cancerforum. Her kan du dele tanker og erfaringer med mennesker, der har prøvet noget af det samme som dig. Cancerforum er både for patienter og pårørende, og der er grupper for forskellige diagnoser og emner. Se mere på:

www.cancerforum.dk

Brevkassen

I brevkassen kan du få svar på spørgsmål om kræft og livet med kræft. Du kan også læse tidligere spørgsmål og svar fra brevkassen.

Se mere på:

www.cancer.dk/brevkasse

Sammenholdet

Med denne app kan du nemt kommunikere med og koordinere hjælp fra familie, venner og bekendte under kræftforløbet. Hent appen gratis i App Store eller Google Play. Se mere på:

www.cancer.dk/sammenholdet

Legat

Hvis du har en lille indtægt og formue, kan du søge Kræftens Bekæmpelses legat til kræftpatienter og pårørende. Læs mere og søg online:

www.cancer.dk/legat

Online samtalegrupper

Vi tilbyder online samtalegrupper for kræftpatienter, pårørende og efterladte. Her kan du deltage uanset hvor i landet, du bor. Se aktuelle grupper på:

www.cancer.dk/onlinegrupper

www.cancer.dk

På www.cancer.dk kan du finde viden om kræft. Du kan læse om rettigheder, arbejde, forsikring, mad, motion, seksualitet og meget mere.

Pjecer

Du kan få flere gratis pjecer om kræft og livet med kræft. Se udvalget og bestil på:

www.cancer.dk/pjecer

Lokalforeninger

Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger drives af frivillige ildsjæle, der blandt andet laver patientstøtteaktiviteter, indsamlinger og oplysning. I din kommune er der også en lokalforening. Du kan følge din lokalforening på Facebook – søg på Kræftens Bekæmpelse efterfulgt af kommunens navn.

Mange lokalforeninger har desuden et elektronisk nyhedsbrev. Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet fra din lokalforening her:

www.cancer.dk/lokalnyt

Find kontaktoplysninger til alle lokalforeninger her:

www.cancer.dk/lokalforeninger

Patientforeninger

Der findes en række patientforeninger, som laver aktiviteter, hvor du kan møde andre med samme kræftsygdom. Se mere på:

www.cancer.dk/patientforeninger

Ung kræft

Ung Kræft skaber mødesteder i hele landet for unge kræftpatienter mellem 15 og 39 år.

Se mere på: www.ungkraeft.dk

OmSorg

Omsorg giver støtte og inspiration til, hvordan voksne hjælper børn, som har en syg forælder eller har mistet en forælder. Se mere og find en oversigt over sorggrupper for børn og unge på: www.cancer.dk/omsorg

Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, 2022, 5. udgave, september 2022 (1. udgave juni 2013).

Oplag: 10.000 eks.

Tekst og redaktion: Nanna Kathrine Riiber

Opskrifter: Louisa Lorang. Smoothies side 20-21; Jens Jepson

Ernæringsfaglige kilder: Anne Tjønneland, ph.d., dr.med., forskningsgruppeleder i Kræftens Bekæmpelse, Anja Olsen, ph.d., cand.scient. i human ernæring, forskningsgruppeleder i Kræftens Bekæmpelse, Christine Paludan-Müller, ph.d., cand.brom, Pia Gronemann, klinisk diætist

Design og layout: Nanna Berentzen Østergaard, KB Design

Foto: Maria P og Adobe Stock (side 22 og 29)

Illustrationer: Adobe Stock

Tryk: Step Print Power

Papir: 120 gr. offset papir / Omslag 300 gr.



Hvad synes du om kagebogen?

Hvis du har input til denne kagebog, er du velkommen til at skrive til redaktør Nanna Kathrine Riiber på: nankk@cancer.dk





Din støtte er vigtig

Denne kogebog er gratis lige som Kræftens Bekæmpelses øvrige rådgivnings-tilbud til patienter og pårørende. Har du lyst til at støtte os, vil vi være meget taknemmelige. Kræftens Bekæmpelses arbejde inden for forskning, forebyggelse og patientstøtte afhænger næsten udelukkende af personlige bidrag. Kun 3 % af vores indtægter kommer fra det offentlige. Du kan læse mere om, hvordan du kan støtte Kræftens Bekæmpelse, og hvad pengene går til på:

www.cancer.dk/stoet-os

Du er også velkommen til at ringe på telefon 35 25 75 40
– alle hverdage kl. 9-15.

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49, 2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00

Du er velkommen til at kontakte os
Kræftlinjen 80 30 10 30
www.cancer.dk

5. udgave – September 2022 – Varenr: 3684