

Skærp dine sanser

Tilbered sund og lækker mad med mange kostfibre, vitaminer og mineraler

Ved at tilføre ekstra grønt i maden højnes smagsoplevelsen, fordi flere sanser stimuleres.

Smagens nuancer inddeles i sødt, surt, salt, bittert og umami

Sødt kan fås fra frugt og søde grøntsager som peberfrugt, gulerod og pastinak

Surt fra citronsaft, vineddike, løg og syrlig frugt

Salt fra soyasauce og salt

Bittert fra løg, skallen fra citrusfrugter og artiskok

Umami fra umami-holdige råvarer som f.eks. parmesan, tang, kød, ansjoser, rejer, modne tomater og grøn te

Opskrifterne i denne folder er udarbejdet af klinisk dlætist og kok Charlotte Tønnes Edelberth.

Se flere opskrifter på

www.fiberhusk.dk

W. Ratje Frøskaller ApS

HUSK PRODUCTS

Kirstinehøj 34 • DK-2770 Kastrup

Tlf. 32519600 • info@husk.dk • www.fiberhusk.dk

fiber HUSK®



**Madlavning
med mange kostfibre**

Start dagen fiberrigt



Brød, grød eller morgenmadsprodukter bør indeholde mindst 5-8 g kostfibre pr 100 g.

Fiberrige morgenboller med kerner og grøntsager

Ca 20 stk. á 70 g

- 450 g hvedemel
- 450 g hvid hvede
- 50 g kerner/fuldkornsblanding (ex. solsikke-, græskar-, hvedekerner, fuldkornsblanding)
- 20 g kerner eller frø til at drysse ovenpå bollerne
- 4 dl magert surmælksprodukt
- 4 dl vand
- 50 g gær
- 7 g salt
- 20 g FiberHUSK®
- 100 g revet grønt (ex. gulerod, squash, selleri)

- Udrør FiberHUSK® i halvdelen af vandet og gæren i den anden halvdel
- Bland med de øvrige ingredienser og rør dejen grundigt
- Dejen hæver mindst 30 min og æltes derefter grundigt igennem
- Form dejen til ca. 20 boller, der pensles med vand og drysses med frø
- Bolle efterhæver mindst 20 min, og bages ved 180-200° C i ca. 20 min.

Næringsindhold pr. 100 g.

Energi:	1100 kJ/ 260 Kcal
Protein	9 g
Kulhydrat	77 g
Fedt	13 g
Kostfibre	8 g

Fisk til frokost



Fiskefrikadeller eller fiskeboller

- 400 g fersk fisk (ex. lyssej, torsk, rødspætte, laks)
- 150 g grøntsager/krydderurter (porre, peberfrugt, spinat, persille, basilikum)
- 1 æg
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. FiberHUSK®

- Fiskekød og grøntsager hakkes fint i foodprocessor
- Røres sammen med de øvrige ingredienser
- Farsen stilles køligt i 20 min. inden den formes til frikadeller og steges i olie på panden, i ovnen ved 180° C eller koges i tynd fiskefond til fiskeboller
- Kan serveres med groft rugbrød og urteremoulade

Urteremoulade

- er et fedtfattigt og kostfiberrigt alternativ til remoulade

- 1 dl blandet grønt (ex. selleri, gulerod, agurk, syltet agurk) hakkes meget fint og blandes med 2 spsk remoulade

Næringsindhold pr. 100 g. fiskefrikadelle uden urteremoulade

Energi:	460 kJ/ 109 Kcal
Protein	15 g
Kulhydrat	0,2 g
Fedt	5 g

FiberHUSK® binder væske og kan derfor holde sammen på fiskefarsen, også når den er fyldt med finthakkede grøntsager og krydderurter

Frikadeller til aftensmad



Krydrede frikadeller

500 g hakket kød (max. 10% fedt)

500 g finthakkede/fintrevne grøntsager/krydderurter

Eks.:

- "fransk": løg, hvidløg, gulerod, persillerod, selleri, persille og timian
- "arabisk": løg, gulerod, bredbladet persille, frisk mynte og spidskommen
- "græsk": løg, hvidløg, peberfrugt, blandede friske krydderurter og mager "feta"/salat-tern
- "asiatisk": løg, hvidløg, peberfrugt, chili, ingefær, pastinak, selleri, 1 tsk soyasauce, 1 tsk vineddike

2 æg

1 dl havregryn

1 spsk. FiberHUSK®

Evt. 2 spsk. olie til stegning

Smages til med salt og peber

Det valgte fyld hakkes eller rives fint og blandes med de øvrige ingredienser og farsen røres grundigt sammen.

- Farsen stilles køligt i 20 min.
- Formes som frikadeller og steges i ovnen på bagepapir ved 180° C, på panden i olie eller på grillen

Næringsindhold pr. 100 g. frikadelle

Energi:	570 kJ/ Kcal
Protein	12 g
Kulhydrat	8 g
Fedt	6 g

Det sunde mellemmåltid



Smoothie

150 g frosset frugt

2 dl mælkeprodukt (minimælk, kærnemælk, A38 0,5%, frugtyoghurt 0,5 %)

1 tsk. FiberHUSK®

Evt. sukker eller sødemiddel

Alle ingredienser blendes.

Sodes efter smag.

Næringsindhold pr. 100 ml. smoothie

Energi	200 kJ/50 Kcal
Protein	2 g
Kulhydrat	7 g
Fedt	1 g
Kostfibre	2,5 g

Tilsættes FiberHUSK® til smoothies, opnås en længerevarende mæthedsformelse og en bedre blodsukkerregulering efter mellemmåltidet.

De 8 kostråd:

- Spis frugt og grønt, 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- Spar på sukker, især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen

Baggrunden for anbefalingerne om at spise groft brød og frugt og grønt dagligt er, at mad med et højt indhold af kostfibre regulerer vores appetit ved at mætte godt. Kostfibre er også med til at regulere vores blodsukker, fremme fordøjelsen og forebygge forstoppelse.

Mad med mange kostfibre kan virke beskyttende i forhold til udviklingen af kræft, især kræft i tyktarmen og endetarmen. Undersøgelser har vist, at kostfibre nedsætter risikoen for udvikling af type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at du får mindst 25–35 g kostfibre dagligt gennem maden. Kostundersøgelser viser, at danskere i gennemsnit spiser 20 g kostfibre om dagen, hvilket er for lidt set i forhold til anbefalingen.

Madens indhold af kostfibre kan øges ved at bruge FiberHUSK® i eller på maden.

FiberHUSK® indeholder:

FiberHUSK® er et vandopløseligt fiberprodukt, som består af pulveriserede lopperfrøskaller fra den indiske plante *Plantago ovata* Forsk. - også kendt som Ispaghula Husk eller Psyllium frøskaller. Fibrene består af vandopløselig hemicellulose, pektin, pentoser og hexoser.

Næringsindhold pr. 100 gram:

Energi	50 kJ/10 kcal
Protein	1,50 g
Fedt	0,60 g
Kulhydrat	0,00 g
Natrium	0,08 g
Kostfibre	85,00 g

Anvendelse og funktion:

Kostfibre fra FiberHUSK® binder vand, og skal derfor altid indtages sammen med væske enten i eller ved siden af maden.

Tilsættes FiberHUSK® i maden, er det med til at holde tarmindholdet blødt, fordi de vandopløselige kostfibre opsuger væske. Samtidig øges volumen i tarmindholdet, hvilket giver en bedre fordøjelse, fordi tyktarmens bevægelser stimuleres. Derved nedsættes risikoen for forstoppelse og andre uregelmæssigheder som følge heraf.

Et fiberrigt måltid giver mæthed i lang tid og har samtidig positiv indflydelse på blodsukkeret, fordi kostfibre gør, at mavesækken tømmes langsommere, og næringsstofferne derved optages langsommere i tyndtarmen.