



Nemt at vælge sundere

Etniske nøglehulsopskrifter



2013

Bliv inspireret af nye sundere, eksotiske retter lavet af
Bydelsmødrene i samarbejde med Fødevarestyrelsen

Scan mig!



noeglehullet.dk



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen





Nemt at vælge sundere

Hvad gemmer der sig bag Nøglehulsmærket?

 er det officielle ernæringsmærke

 gør det nemt at vælge sundere, når du køber ind

 opskrifter gør det nemt at lave sundere mad derhjemme

 tager dig med ud at spise på restaurant, i kantinen og "på farten"



Virker på
mobilen

noeglehullet.dk

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen





Bydelsmødre

Bydelsmødrenes Landsorganisation består af grupper af frivillige kvinder, primært med etnisk minoritetsbaggrund, som vælger at tage en Bydelsmor-uddannelse, for at kunne hjælpe andre kvinder, som står i svære livssituationer. De hjælper for eksempel andre kvinder med at finde hoved og hale i det danske sundheds-, skole- og kommunale system, giver viden om rettigheder og pligter, motion, sundhed og børneopdragelse. De går med som bisidder til diverse møder i det offentlige system, eller hjælper isolerede kvinder ud til aktiviteter i lokalområdet.

I 2011 begyndte Bydelsmødrene et samarbejde med Nøglehulsteamet. For Bydelsmødrene er Nøglehulsmærket en nem måde at hjælpe andre til at leve sundere på, da man ikke behøver fx, at kunne læse dansk for at købe sundt - man skal bare gå efter det grønne Nøglehul.

- Der findes 37 Bydelsmødre-grupper i Danmark
- Der er ca. uddannet 400 Bydelsmødre på landsplan
- Bydelsmødrene repræsenterer 41 forskellige lande og taler 54 forskellige sprog
- Bydelsmødrenes Landsorganisation er en privat organisation etableret under Center for Socialt Ansvar www.centerforsocialtansvar.dk
- Læs mere om Bydelsmødrene på www.bydelsmor.dk



BYDELSMØDRE



Nemt at vælge sundere

Nøglehulsmærket opskrift

Beryani—Ris pilaf med kylling, kartofler og mandler

Antal personer: 4

Tilberedningstid: 45 min, arbejdstid 30 min.

Du skal bruge

500 g kyllingebryst uden skind
1 løg, hakket
1 spsk olie
2 tomater i tern
2 spsk tomatpuré
4½ dl vand, kogende
2 tsk groft salt
2 spsk beryani krydderi
1-2 tsk kardemomme
320 g fuldkornsrís, fx naturris eller brune ris
peber
3 kartofler
½ spsk olie
50 g mandler, smuttede og hakkede

Salat

3 gulerødder
½ agurk
2 store tomater
¼ sprød salat
½ spsk olivenolie
½ tsk groft salt
saft af ½ citron



Sådan gør du

Kyllingekødet skæres i små stykker. Kyllingestykkerne lægges i ovnen ved 200 grader i ca. 15 min - tjek at kødet er gennemstegt.

Skræl og hak løget, og brun det i 1 spsk olie i en gryde. Tilsæt herefter tomater i tern og tomatpuré. Når tomaterne er blevet let bløde, tilsættes 4½ dl kogende vand, med 2 tsk salt og beryani krydderi og kardemomme. Skyl risende og kom dem i. Krydder med peber og rør. Skal simre til risene er møre.

Kartofler skrælles og skæres i små tern på ca. 1x1x1 cm. De brunes i ½ spsk olie.

Mandlerne smuttes og hakkes.

Salat

Riv gulerødder og snit agurk, tomater og salat og bland det i en skål. Bland en dressing af ½ spsk olivenolie, ½ tsk salt og citronsaft og hæld over salaten. Server til beryani.

Bland til sidst ris, mandler, grønsager, og kylling sammen.

Dato: 28. januar 2013

nooglehullet.dk



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen





Nemt at vælge sundere

Nøglehulsmærket opskrift

Zira-machli aur Podina-chawal Fisk i tomat sovs med ris

4 personer Tilberedningstid: 40 min.

Det skal du bruge

Fisk

- 1½ løg
- 2 fed frisk hvidløg
- 1½ cm frisk ingefær
- 2 spsk rapsolie
- 1 knivspids rød chili pulver
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk Tandoori masala
- 2 tomater
- 2 spsk tomat pure
- 2 tsk groft salt
- 600g torsk (kuller, sej, mørksej, hellefisk)

Ris

- 2 spsk raps olie
- 320 g basmtiris, gerne fuldkorn
- 2 tsk groft salt
- 20 g grøn mynte
- 1 tsk spidskommen
- 4½ dl vand

Salat

- 1 agurk
- 4 gulerødder
- 8 små tomater
- 8 radiser
- 100 g ærter
- 1 spsk eddike
- 1 spsk olivenolie
- ¼ tsk groft salt, peber



Sådan gør du

Blend løg, hvidløg og ingefær og kom det ned i 2 spsk varm olie i en gryde. Vent til løgene er blevet gyldne, og tilføj krydderierne, tomat, tomat pure og 2 tsk salt. Læg store stykker fisk i gryden og læg låg på. Retten skal simre på middel varme i 30 min.

Ris

Varm 2 spsk olie på middel varme, tilsæt 2 tsk groft salt, grøn mynte og spidskommen. Efter 1 min tilsættes ris i gryden. Hæld vand i og lad risen koge til de er møre.

Salat

Skær agurk, gulerødder, små tomater og radiser i små stykker, og kom dem op i en skål, drys med ærter. Bland eddike og olivenolie samt ¼ tsk salt og peber og hæld over salaten.

Dato: 28. januar 2013

noeglehullet.dk



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen





Nemt at vælge sundere

Nøglehulsmærket opskrift

Köfte—tyrkiske frikadeller med grønsager

Antal personer: 4

Tilberedningstid: 60 min, arbejdstid 30 min

Det skal du bruge

Rodfrugter

- ½ kg kartofler
- ½ kg rodfrugter (persillerod, pastinak og gulerødder)
- 1 spsk olie
- 2 tsk timian
- 1 tsk groft havsalt

Köfte

- 2 skiver tørt hvidt brød uden skorpe
- 500 g hakket lamme/oksekød evt. blandet, max 6 % fedt.
- 1 æg
- 1 fed hvidløg
- 1 lille revet løg
- 1 tsk groft salt
- 1 tsk paprika
- 1 tsk spidskommen
- peber efter behag
- 10 g hakket persille
- 1 spsk olie
- 1 stk rød peberfrugt i store både

Kold sovs

- ½ kg frisk, hakket babyspinat
- ½ revet agurk
- 2 dl neutral yoghurt, 0,1 %
- ½ fed hvidløg
- 1 tsk salt
- peber

Tips

Erstat eventuelt halvdelen af spinaten i den kolde sovs med grønkål for at få flere grove grønsager ind i opskriften.



Sådan gør du

Rodfrugter:

Kartofler og rodfrugter skrælles, skæres i både og tørres. Så lægges de i et ildfast fad og pensles med 1 spsk neutral olie. Herefter drysses med timian og 1 tsk havsalt. Sættes i en forvarmet ovn ved 200 grader i 30 minutter.

Köfte:

Brødet plukkes i små stykker og blandes/æltes med kødet og de øvrige ingredienser til farsen til en ensartet masse. Der formes cirka 12 kugler der trykkes lidt flade og brunes ved middel/ høj varme et par minutter på hver side i en pande med 1 spsk olie. Læg köfterne på fedtsugende papir. Efter rodfrugterne har været i ovnen i ca. 30 min, lægges de brunede köfte oven på rodfrugterne sammen med store både af peberfrugt, og steger videre i ca. 20 min.

Tilbehør:

Kold sovs blandes af med hakket babyspinat og revet agurk blandet sammen med yoghurt. Smag til med hvidløg, 1 tsk salt og peber.

Dato: 28. januar 2013

noeglehullet.dk



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen





Nemt at vælge sundere

Nøglehulsmærket opskrift

Spaghetti med sardiner

Antal personer: 4

Tilberedningstid: 30 min

Du skal bruge

1 løg, fint hakket
500 g tomater, flåede og hakkede
1 fed hvidløg, presset
½ tsk safran, udblødt i
4 spsk kogende vand
150 g dåsesardiner i saltvand eller olie
1 tsk groft salt
peber

500 g tørret spaghetti, gerne fuldkorn



Sådan gør du

Hak løget fint. Varm en grillpande og tørsteg det hakkede løg under konstant omrøring i 3-6 min, indtil det er blødt. Tilsæt tomater, hvidløg og safran med iblød-sætningsvandet samt sardiner og smag til med 1 tsk salt og peber. Lad det simre roligt i 20 min.

En stor gryde vand bringes i kog. Kom pastaen i, rør rundt og kog den efter anvisningen på posen, dog uden salt, indtil den er al dente. Hæld vandet fra og bland den i sardinsovsen.

Serveres omgående.

Dato: 28. januar 2013

noeglehullet.dk



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen





Nemt at vælge sundere

Nøglehulsmærket opskrift

Molokhia—Kyllingesuppe med molokhia

Antal personer: 4

Tilberedningstid: 20 min

Du skal bruge

- 1 kg Molokhia (ligner spinat, kan købes i arabiske butikker)
- 6 fed hvidløg, presset
- 2 spsk tørret koriander
- 2 spsk olivenolie
- 6 dl kyllingesuppe
- 8 fuldkornspita brød



Sådan gør du

Molokhia vaskes grundigt og hakkes fint, eventuelt i en maskine. Herefter blandes det med kyllingesuppe som koges op i en gryde. Hak hvidløgene i køkkenmaskine og tilsæt koriander. Varm olien og steg hvidløg og koriander til hvidløgene er lidt brune. Bland hvidløg og krydderier med molokhia. Suppen simrer i 5 min.

Serveres med lune pitabrød.

Tips

Brug eventuelt en god kyllingebouillon eller alternativt en grønsagsbouillon, hvis en vegetarisk ret ønskes.

Dato: 28. januar 2013

noeglehullet.dk



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen





Nemt at vælge sundere

Nøglehulsmærket opskrift

Mjadarah—ris og linse pilaf

Antal personer: 4

Tilberedningstid: 40 min, arbejdstid 10 min.

Du skal bruge

200 g grønne linser
5 dl vand
200 g ris, gerne fuldkorn
1 tsk groft salt
1 stort løg
2 spsk smør
1 tsk groft salt



Sådan gør du

Kog linser i en gryde ca. 15 min. i 1½ dl vand. Derefter blander du risene, 5 dl vand og 1 tsk salt i gryden med linserne, der koges i ca. 20 min.

Bruges fuldkornsrís, koges linser og ris sammen fra starten med 6½ dl vand og 1 tsk salt efter tidsanvisningerne på posen.

Skær løget i små stykker, og steg dem i smør. De stegte løg skal puttes oven på ris og linse blanding sammen med 1 tsk salt.

Spises med ske som en ris ret.

Erstat eventuelt halvdelen af spinaten i den kolde sovs med grønkål for at få flere grove grønsager ind i opskriften.

Tips

Krydder eventuelt retten med chili, hvidløg eller fint hakket persille.

Dato: 28. januar 2013

noeglehullet.dk



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen





Nemt at vælge sundere

Nøglehulsmærket opskrift

Shorbat Nisk—Tyk linsesuppe

Antal personer: 4

Tilberedningstid: 45 min, arbejdstid 15 min.

Du skal bruge

1 stort løg, hakket
1 spsk olivenolie,
4-5 dl kogt vand
2 dl røde linser
1 stk grønsagsbouillon
½-2 tsk stærk paprika eller chili krydderi, 2 spsk tomatpuré
200 g berbina (kan købes hos arabiske grønthandlere)
1 tsk groft salt



Sådan gør du

Svits det hakkede løg i en gryde med 1 spsk olivenolie. Hæld derefter det varme vand over løgene.

Linserne skyldes og hældes i gryden, tilsæt bouillon sammen med det stærke krydderi. Lad gryden koge i ca. 10-15 min. Herefter tilføj tomatpuréen og berbinaen. Kog herefter i 30 min., og blend herefter indholdet i gryden.

Server.

Tips

Berbina er en grønsag, der minder om græskar. Du kan alternativt bruge hokaido græskar eller butternut squash.

Dato: 28. januar 2013

noeglehullet.dk



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen





Nemt at vælge sundere

Nøglehulsmærket opskrift

Alis ovnkylling—Ali Ferandajaj

Antal personer: 4

Tilberedningstid: 40 min.

Marinade

- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 tomat
- 2 cm ingefær
- 2 tsk groft salt

Kylling

- 500 g kyllingebryst uden skind
- peber
- saft af 1 citron
- 1 spsk madras karry
- 1 spsk olie

Ris

- 320 g basmatiris, gerne fuldkorn
- ¼ tsk groft salt

Salat

- 1 agurk
- 1 mellemstort rødløg,
- ½ iceberg salat
- 2 tomater
- 2 spsk eddike
- 1 spsk olie
- peber



Sådan gør du

Ingredienserne til marinaden blendes godt.

Kyllingebryst tilsættes peber, saft af 1 citron, madras karry, 1 spsk olie og lægges i et ovnfastfad. Derefter hældes marinaden over. Kyllingebrysterne bages i ovnen i ca. 15 min ved 200 grader C. Tjek at kyllingen er gennemstegt.

Kog basmatiris med ¼ tsk groft salt efter anvisningerne på posen.

Til salaten snittes agurk, rødløg, iceberg salat og tomater. Dressing blandes af 2 spsk eddike, 1 spsk olie, peber og ½ tsk salt. Salaten blandes i en skål og dressing hældes over.

Kylling serveres med basmatiris og salat.

Tips

Du kan bruge kalkun i stedet for kylling

Dato: 28. januar 2013

noeglehullet.dk



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen





Nemt at vælge sundere

Nøglehulsmærket opskrift

Canjero med sugaar—Somaliske pandekager med kødret

Antal personer: 4

Tilberedningstid: 40 min

Det skal du bruge

Somaliske pandekager

3 dl grahamsmel

1½ dl hvedemel

½ dl havregryn

1 tsk groft salt

5 dl vand

12 g gær

2 æg

1 spsk olivenolie.

Kødret

2 løg, hakket

300 g oksekød, i tern eller hakket, max 6 % fedt

200g friske tomater i tern

3 gulerødder, revet

En håndfuld frossen eller frisk spinat (100 g)

1 frisk chili, hakket

2 fed hvidløg, hakket

½ liter oksebouillon

Et bundt basilikum



Sådan gør du

Somaliske pandekager

Mel, havregryn, 1 tsk salt, vand og æg blandes sammen i en skål. Gæren smuldreres i pandekagedejen, og den røres grundigt. Dejen hæver i ca. 30 minutter. Spray panden med meget lidt olie – 1 spsk skal række til 8 pandekager. Hæld 1/8 af dejen på midten af panden og bred den ud til ca. 1½ cm fra kanten, så den bliver lidt tykkere end normale danske pandekager. Der SKAL låg på panden. Pandekagen skal ikke vendes om på den anden side. Når pandekagen bliver godt gyldenbrun, tages den af panden, og lægges på en tallerken. Læg låg på for at holde på varmen.

Kødret

Mens pandekagedejen hviler laves kødfyldet. Hak løgene, og brun dem i en gryde uden fedtstof tilsæt herefter oksekødet, rør mens det bruner. Tilsæt friske tomater i tern, hakket frisk chili (hold lidt tilbage, så den ikke bliver for stærk), hakket hvidløg, spinat, revne gulerødder og oksebouillon. Lad det koge i 15 minutter. Sovsen må ikke blive for vandet, så lad være med at lægge låg på. Kom til sidst basilikum i retten eller drys over den færdige ret.

Tips

Kødretten hældes i en dyb tallerken og nydes ved at dyppe et lille stykke pandekage ned i kødretten og spis.

Dato: 28. januar 2013

noeglehullet.dk



Logofelt: 4,5 cm X 3,5 cm

Billedopløsning 300 dpi



Nemt at vælge sundere

Nøglehulsmærkede opskrifter gør det nemt at lave sundere mad derhjemme.

- Spar på fedt
- Spar på sukker
- Spar på salt
- Spis flere fibre og fuldkorn

Gå efter Nøglehullet når du køber ind.
Læs mere om Nøglehullet og de 4 råd på
noeglehullet.dk – også på mobilen.



Virker på
mobilen

noeglehullet.dk

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



**Besøg os på
Facebook**



Like





— Nemt at vælge sundere —

Hent Nøglehuls- opskrifter



Virker på
mobilen

noeglehullet.dk



Virker på
mobilen

noeglehullet.dk

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

