

ISS FOOD

Boost din mad - når du arbejder hjemme

PEOPLE MAKE PLACES





Boost din energi

'Af mad bliver man glad'. Sådan har de fleste det. Og så er det kun et plus, når maden også er god for dig og din krop. I forbindelse med at arbejdspladsen for mange er byttet ud med hjemmekontoret, har vi i ISS samlet nogle gode opskrifter, som er nemme at gå til og max tager 10. - 12. minutter at lave. På den måde får du fortsat de lækre retter fra kantinen, selvom du er hjemme.

I folderen får du opskrifter og inspiration til:

- Morgenmad
- Snacktid
- Frokost
- Forskellige drikkevarer, så dagen ikke kun kommer til at indeholde vand og kaffe

Vi håber, at du bliver glad for opskrifterne, så du også fremadrettet vil lave dine favoritter.

God fornøjelse!

De nye kostråd

Spis flere grøntsager og frugter



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



Sluk tørsten i vand



Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



Spis mindre af det søde, salte og fede



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

DE NYE KOSTRÅD

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Sådan lyder de nye officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen. Men frygt ej. Med ISS' opskrifter ved hånden får du idéer til sund mad og drikke, som er i tråd med kostrådene.



Morgenmad – overnight grød

Alt kan forberedes aftenen før, super nem og ligger en god bund for dagen. Her følger 2 eksempler. Prøv dig frem og find netop det mix, som du kan lide.



Forbered
Dagen før

OVERNIGHT BOGHVEDEGRØD

1 pers.

- ½ dl. rå hel boghvede
- ½ dl. usaltede cashewnødder
- ½ pære skåret i tern
- Lidt revet øko. appelsinskal
- Lidt vaniljepulver
- En sjat vand til at blende med - max ½ dl.

Boghvede og cashewnødder dækkes med vand og sættes på køl natten over.

Hæld vandet fra næste dag, og kom det i en blender sammen med pære, appelsinskal og vanilje.

Vandet tilsættes lidt ad gangen. Blend indtil den når en cremet ensartethed.

Servér i en skål med frisk frugt, bær og granola

OVERNIGHT CHIA BOWL

1 pers.

- 2 dl. væske, kunne være kokosmælk, mælk, mandelmælk, soyamælk, kakao
- 3 spsk. chiafrø
- 1 knivspids vaniljekorn
- 1 tsk. Flormelis, hvis den skal sødes
- Evt. et par spsk. græsk yoghurt eller skyr

Rør væsken godt rundt med chiafrø, vanilje og flormelis. Lad det stå i køleskabet natten over. Når den skal spises, røres den lige igen.

Man kan med fordel blende mælken med bær. Det giver grøden syre og en flot farve.



Morgenmad – bowls

Nem, sund morgenmad i en travl tid. Er du yoghurt-typen, er der her en nem, anderledes løsning.

SPINAT BOWL MED MYNTE OG AVOKADO

- 1 moden avokado
- 1 kiwi
- ½ banan
- 1 håndfuld spinat
- 5-6 mynteblade
- 2 dl. græsk yoghurt
- ½ tsk. vaniljepulver

Kom alle ingredienserne i en blender.

ACAI BOWL

- 1 1/2 banan (den anden halvdel, bruges til topping)
- 2 dl. skoldede frosne hindbær
- 10 smuttede mandler som har ligget i blød natten over
- 1/2 tsk. vaniljepulver
- 1 tsk. kanel
- 2 spsk. acai pulver
- 1 dl. mælk (komælk, mandelmælk, soyamælk)

Kom alle ingredienserne i en blender.



Morgenmad

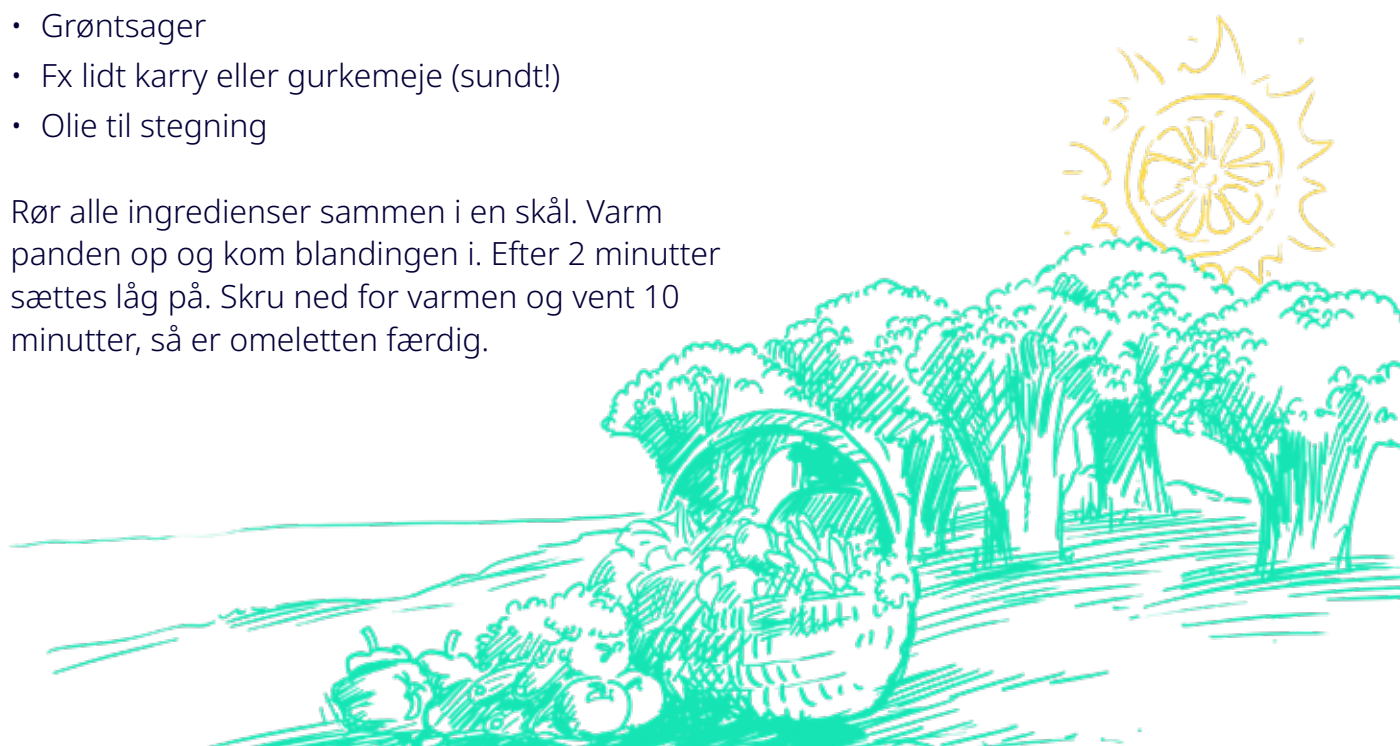
– omelet

En omelet med grøntsager er en god og sund start på dagen. Brug de grøntsager du har, fx hak lidt løg, forårsløg, riv en gulerod, eller brug en rest spinat eller en håndfuld små tomater. Alt kål er også godt!

Til 2 personer skal du som udgangspunkt bruge:

- 5 æg
- 1 dl. mælk
- Grøntsager
- Fx lidt karry eller gurkemeje (sundt!)
- Olie til stegning

Rør alle ingredienser sammen i en skål. Varm panden op og kom blandingen i. Efter 2 minutter sættes låg på. Skru ned for varmen og vent 10 minutter, så er omeletten færdig.



Frokost

– One pot

One pots kan tilberedes i en gryde og passer sig selv. Opskriften er til 1 person, vejledende og efter humør. Jo mindre du skærer dine grøntsager, jo kortere er tilberedningstiden.

ONE POT KIKÆRT OG BLOMKÅLS MINESTRONE

- 1 sjat olivenolie
- ½ løg
- 1 gulerod i tern
- 50 g spidskål
- 100 g blomkål
- 1 fed hvidløg
- 1 dl. hakkede tomater
- Frisk timian og rosmarin
- 1 dl. grøntsagsbouillon
- 1-2 dl. kogte kikærter
- Salt og peber

Alt kommes i gryden på én gang og lad det simre til grøntsagerne er møre.



ONE POT MEXICAN STYLE

- 1 dl. grøntsagsbouillon
- 1 dl. hakkede tomater
- ½ løg
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. majs
- 1-2 dl. kogte kidneybønner
- 100 g broccoli
- ½ peberfrugt
- En håndfuld spinat
- ½ tsk. spidskommen
- Pynt med frisk basilikum
- Salt og peber

Alt kommes i gryden fra start og simrer ca. 5-10 minutter.

ONE POT MED COURGETTE & LEMON

- 50 g smør (hvis du tør)
- ½ løg
- 1 dl. grøntsagsbouillon
- 80 g suppehorn
- 1 fed hvidløg
- Skal af ½ øko. citron
- Citrontimian
- ½ courgette
- Friskkværnet peber

Alt kommes i gryden på én gang og lad det simre til grøntsagerne er møre. Serveres med revet parmesan og creme fraiche.



Frokost

– Cup noodles

Hjemmelavede cup noodles er en genial frokost, når det skal være nemt. Brug de grøntsager du har ved hånden, og gør dig selv den tjeneste at købe en ordentlig bouillon, gerne i pulverform, der opløses bedre. Brug også gerne nudler, der er grovere i det.

- 1 lille gulerod
- 1 lille håndfuld spirer
- 4-5 sukkerærter
- 1 lille stykke spidskål eller hvidkål
- 1 forårsløg
- 1 tsk. fintrevet ingefær
- 1 håndfuld tynde nudler
- Friske krydderurter såsom koriander, mynte eller thaibasilikum
- ½ tsk. god bouillon, enten grøntsags- eller kyllingebouillon
- 1 tsk. soja
- ½ tsk. fishsauce
- ½ tsk. oystersauce
- Knivspids chiliflager
- Evt. lidt forstegt kylling fra dagen før

Striml eller snit alle grøntsagerne fint og læg dem sammen med de resterende ingredienser i en varmefast beholder med tætsluttende låg.

Ved frokosttid hældes kogende vand på. Lad suppen stå med låg på i fem minutter, hvorefter den er klar til at blive spist.

Vær obs. på, at du hælder kogende vand over nudlerne separat, og lader dem stå 5 minutter, før de sigtes og lægges sammen med resten af ingredienserne.



Frokost – Sandwich

Rugbrødsmdatter er altid en sikker vinder. Lav en sandwich eller leg med smagssammensætningerne og pynt dem lidt ekstra med spirer, karse og friske krydderurter. Her er lidt inspiration:

- Rugbrød med laks, æble og peberrodscreme
- Rugbrød med avocado, hytteost og rød peberfrugt
- Rugbrød med parmaskinke, mozzarella, pesto og syltet rødløg
- Rugbrød med agurk, flødeost naturel, soltørrede tomater og frisk dild

Lav en saftig panini til frokost. Prøv følgende indhold:

- Panini med avocado, tomat, pesto og frisk mozzarella
- Panini med chorizo, pesto, tomat og rødløg i tynde skiver
- Panini med skinke, spinat, pesto, limesaft og frisk mozzarella



Snacks

NØDDER

Nødder er perfekt som et lille mellemmåltid - de er nemlig både mættende og energigivende.

VALNØDDER

Den lækre nød er energigivende, fordi den er spækket med aminosyren tryptofan, som omdannes til signalstoffet serotonin i hjernen. Stoffet har vist sig at regulere stress. En optimal serotoninproduktion styrker din evne til overblik, og det ryger direkte ind på din energikonto.

SVESKER

Glem ikke tørret frugt. Svesker er fx energigivende, fordi de har en markant koncentration af antocyaniner, som betegnes som nogle af de mest kraftfulde plantestoffer. De drøner ind i dit system og styrker dit immunforsvar og er dermed også et godt våben, når du skal forsvare og holde på energien.

3 svesker om dagen erstatter 1 stk. frugt/grønt og tager sukkertrangen.



Snacks

ENERGIBARER

Lav dine egne energibarere, så du altid har en sund snack ved hånden, når den lille sult melder sig.

16 stk.

- 2 dl cashewnødder
- 2 dl dadler uden sten
- 2 spsk. kokosolie
- ½ tsk. vaniljepulver, eller kornene af en lille stang vanilje
- ½ dl tørrede usødede tranebær
- ½ dl chiafrø

Kom nødder, vaniljepulver og chiafrø i en blender, og blend det helt fint. Kom herefter dadler og smeltet kokosolie i, og blend, til massen hænger godt sammen og kan formes. Bland til sidst tranebær i ved håndkraft. Kom massen i en firkantet form – ca. 15x15 cm, beklædt med husholdningsfilm. Stil på køl i et par timer, og skær ud i den størrelse, der passer dig.

Opbevar køligt og kan frys.



Snacks

RUGBRØDSCHIPS

Hvis man ikke når at få spist hele sit rugbrød, inden det begynder at blive tørt og kedeligt, så smid det endelig ikke ud! Du kan nemlig lave lækre sprøde og fiberrige chips på 12 min.

Rester af ældre rugbrød (eller friskt, hvis du bare synes, det er lidt lækkert)

- Lidt olivenolie
- Havsalt
- Timian eller rosmarin

Skær resterne af dit rugbrød i tynde skiver med en brødkniv, efterfølgende skærer du skiverne i mindre stykker med kokkekniv.

Fordel dem på bagepapir, pensl med lidt olivenolie og drys med lidt timian eller rosmarin og havsalt.

Bag i forvarmet ovn på 200 grader i 10 – 12 minutter.

LÆKRE OG SPRØDE KNÆKBRØD

Knækbrød kan holde sig længe, så når man er i gang, kan man lige så godt lave en stor portion.

- 1 dl finvalsede havregryn
- 1 dl hørfrø
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl solsikkekerner
- 1 dl græskarkerner
- 3,5 dl hvedemel
- 1 tsk bagepulver
- ½ dl olivenolie
- 2,5 dl vand
- 1 tsk. Salt

Alle de tørre ingredienser røres i en skål, tilsæt herefter olien og vand af et par omgange.

Del dejen i 3 klumper, hver klump ligges på et stykke bagepapir med et andet stykke bagepapir ovenpå. Rul dejen tyndt ud og rids stykker med en kniv. Gør nu det samme med de 2 andre dejklumper.

Bag dem i forvarmet varmluftovn på 180 grader i ca. 15 minutter.

Smagen kan variere med tørrede krydderurter, frø eller kerner. Drys evt. med ekstra havsalt.



Snacks

JAPANSK GOMA

Gulerødderne ryger lidt nemmere ned, hvis man har en lækker dip at dyppe dem i. Her et par sunde og lækre bud på dip.

- 130 g sesamfrø
- 3 spsk. soja
- 3 spsk. riseddike (eller æbleeddike)
- 1 kniv spids chili
- 1 tsk. sukker
- Saften fra 1 lime
- ½ dl. ristet sesamolie
- ½ dl. koldt vand
- Salt

Rist sesamfrøene til de bliver gyldne og dufter dejligt.

Herefter blendes de med resten af ingredienserne, på nær vandet.

Når konsistensen er lind, tilsættes vand langsomt, til den ønskede konsistens er i mål. Husk at det skal kunne hænge fast på en gulerod.

HYTTEOST DIP 1

- 200 g hytteost
- Krydderurter, persille, dild, purløg, basilikum
- ½ fed hvidløg
- ½ tsk. salt
- 1 spsk. citronsaft

Det hele blendes sammen, til dippen har en lækker glat konsistens.

HYTTEOST DIP 2

- 200 g hytteost
- ½ fed hvidløg
- 1 spsk. tomatpuré
- 1 tsk. paprika
- 1 spsk. HP-sauce
- 1 tsk soja

Tomatpuré og paprika ristes af på pande og køles ned.

Det hele blendes, til dippen har en lækker glat konsistens.

Snack

- Trendy Tortilla

Den nyeste trend i madbranchen er Tortilla Wraps i nye klæder. De fungerer både til morgen, middag og aften. Det bedste af det hele er, at det kun tager ca. 5 minutter at forberede på selve dagen. Vi har 3 bud på lækre tortillas.



MORGEN

- Sauteret spinat
- Hytteost
- Røræg
- Evt. et par skiver bacon
- Avokado



FROKOST

- God skinke
- Pesto
- Tomat i skiver
- Frisk mozarella



AFTEN

- Peanutbutter
- Banan
- Mørk chokolade
- Nødder

Kan spises kold, men er bedst efter et par minutter i paninigrillen.

Kun fantasien og ens køleskabsvarer sætter grænsen for, hvad du kan lave.



Se fremgangsmåde og flere opskrifter hos Arla. [Klik her.](#)



Juice og smoothies

SMOOTHIES

Skru ned for kaffen og op for hjemmelavede smoothies.

Kaffe giver hurtig energi og er lidt hyggeligt, når vi sidder derhjemme foran skærmen. Men hvis man drikker kaffe i store mængder, dræner det faktisk for energi. Så blend dig en lækker smoothie i stedet for.

Sørg for at have et lager af frossen frugt og grønt i fryseren.

Rester af grøntsager kan med fordel gemmes i fryseren.

Kom gerne svesker, dadler, gryn og kerner i din smoothie, så mætter den bedre.

DEN GRØNNE

- 2 bladselleri stænger (hiv trådene fra, de er for bitre)
- ½ øko citron med skræl
- 2 æbler
- 1 hjertesalat
- 1 broccolistok

FRISKPRESSET JUICE

Ingredienserne køres igennem en juicer. Alternativt kan man blende ingredienserne med juice.

DEN ORANGE

- 4 gulerødder
- 2 appelsiner (uden skræl)
- 1 æble
- 1-2 stængler bladselleri
- 1 humpel ingefær



Drik vand med smag



Drik masser af vand. For at peppe det op kan man tilsætte lidt lækkert til smagsløgene - men også for øjnene. Brug fx:

- Mynte
- Lime
- Bær
- Ingefær
- Agurk

Du kan også lave en iste af din yndlingste. Lav den aftenen før og stil den i køleskabet, så den er klar næste morgen. Brug fx:

- Hibiscus – rig på C-vitamin og mineraler
- Matcha – rig på forskellige vitaminer og mineraler

VELBEKOMME

Vi glæder os
til at se dig i
kantinen igen!

PEOPLE MAKE PLACES

