

Grönsakspett

Färska grönsaker är goda att grilla, antingen ute på grillen eller i ugnen. Dessutom roligt för barnen att få göra sitt eget grönsakspett. Några förslag på härliga grönsaker att trä på spett:

Körsbärstomater
Paprika i bitar, färsk majscolv i bitar
Squash
Färsk lök
Broccoli

Spetten är goda att servera till stekt eller grillad lax eller kyckling med bulgur, ris, eller potatis.

Tips! Några sätt att få i sig mer av frukt och grönsaker:



- Skiva grönsaker eller frukt och lägg på smörgåsen.
- Lägg frukt eller bär i filen, yoghurten eller gröten på morgonen.
- Skicka med frukt till skolan. I förskolan får barnet ofta frukt i samband med en fruktstund.
- Låt barnet äta grönsakerna först, sedan resten av maten eller lägg upp maten enligt tallriksmodellen.
- Servera stavar av gurka, morötter, broccoli- eller blomkålsbuketter medan du lagar maten. Servera eventuellt med dipp. Även perfekt som fredagsmys!
- Lägg grönsaker, rotfrukter och baljväxter i maten. T ex linser, bönor, rivna morötter eller vitkål i köttfärsås, tacofärs, i pannbiffar eller grytor.
- Servera frukt som efterrätt.
- Mindre barn tycker ofta det är roligt med "båtar" av äpplen och päron eller bananpengar. Det är också lättare att äta.
- Servera fruktsallad eller fruktspett till efterrätt i stället för glass och andra sötsaker. Även gott som mellanmål.
- Gör smoothie till frukost eller mellanmål.
- Servera grönsaksbuffé. Ställ fram skålar med olika grönsaker, frukt och bär och låt sedan barnet själv lägga upp på tallriken vad det vill ha.
- Ha en eller flera vegetariska måltider i veckan.
- Försök att själv vara en god förebild för ditt barn.

Familjecentralens matkasse

Frukt och grönsakstips



Grönsaker, rotfrukter, frukt och bär innehåller mycket vitaminer, mineraler, fiber och antioxidanter. Att ofta äta grönt främjar hälsan hos både barn och vuxna.

Morotssallad

Skala och finriv morötter. Tillsätt krossad ananas.

Vitkålssallad med apelsin och russin

1/2 vitkålshuvud
2-3 apelsiner
1 dl russin

Strimla vitkålen eller riv den grovt. Skala och hacka apelsinerna i tärningar
Blanda vitkålen, apelsinbitar och russin i en skål.

Vitkålssallad – med lång hållbarhet

Ingredienser:
3 liter finstrimlad vitkål
2-4 dl grovt riven morot
1 paprika eller 1 äpple
1/2 strimlad purjolök



Dressing:

1 dl äppelcidervinäger
1/2 dl olja
1/2 dl vatten
Eventuellt lite socker
Kryddor t ex svartpeppar, lite salt, vitlök, örtekryddor

Gör så här:

Riv grönsakerna och lägg dem i en stor skål. Koka upp dressing under omrörning. Slå den heta dressing över grönsakerna och blanda. Låt stå en stund och dra. Klart att servera. Håller ca en vecka i kylskåp.

Ca 400 gram frukt och grönsaker per dag är rekommenderat för barn i åldern 4-10 år, det motsvarar ca 2 frukter och 2 dl grönsaker per dag. För äldre barn och vuxna är minst 500 gram per dag ett bra frukt- och grönsaksintag.

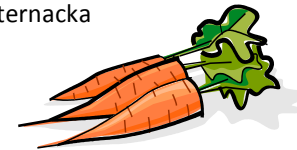
Grönsaksstavar och dipp

Skär stavar av valfria grönsaker; t ex morötter, gurka, paprika, rädisor, paprika, blomkål och broccoli.

Dipp: blanda 2 dl lättfil eller yoghurt med lite chilisås. Smaksätt eventuellt med lite peppar

Ugnsbakade rotsaker

1 röd lök och/eller ½ purjolök
2 små eller en större palsternacka
½ kålrot
4 morötter
½ msk rapsolja
½ tsk salt



Gör så här: Sätt ugnen på 225°. Skala och skär löken i klyftor eller purjolöken i bitar. Skala och skär rotsakerna i rejäla bitar. Lägg allt i en långpanna klädd med bakplåtspapper. Droppa över lite olja. Baka i ugnen i 20-30 min

Hummus (ur Bra mat för alla)

1 burk kikärter
1 vitlöksklyfta
1 tsk spiskummin
1 krm paprikapulver eller kajennpeppar
En näve persilja
1 msk olivolja
1 msk citronsaft

Spola av kikärter från burk i kallt vatten. Sätt på matberedaren och släpp ner vitlöken. Lägg i kikärterna och därefter spiskummin, citronsaft, persilja, olja och salt. Lägg upp röran i en skål och strö över lite kajennpeppar eller paprikapulver.

Jättegott som pålägg eller som grönsaksdipp!