

GOD APPETIT!

At mangle appetit eller være småtspisende behøver ikke at være et problem, når der skal laves mad til hele familien. Med ganske få justeringer kan maden tilberedes, så alle kan spise med

Køkkenchef Thomas Castberg fra Meyers Madhus præsenterer to af Claus Meyers sunde og velsmagende madopskrifter. Begge retter kan hurtigt og nemt varieres, så de tilgodeser både den raskes og den småtspisendes smag - **praktiserende diætist Lene Allingstrup** viser hvordan.



Til familien med god appetit:

Vichysoise

Kartoffelsuppe til 4 personer
 Det hvide af 3 porrer i skiver
 750 g skrællede kartofler, ikke faste små sommerkartofler
 3 kviste timian
 1/2 laurbærblad
 25 g smør
 1 dl hvidvin
 1 l vand
 salt og peber
 saften af 1/2-1 citron
 1 bundt purløg
 det grønne af 3 porrer i fine strimler

Kom det hvide af porrerne, kartofler, timian, laurbærblad og smør i en gryde. Lad det svede i 10 min., uden at det

tager farve. Kom hvidvinen i, og kog den væk. Kom vand på, til det dækker grøntsagerne, og lad det koge sagte, til det hele er meget mørt. Fisk timian og laurbærblad op.

Blend suppen, brug en stavblender eller en almindelig blender, til suppen er helt glat. Hvis suppen er for tyk, spædes den med lidt varmt vand. Smag til med salt og peber. Lige inden servering tilføjes godt med finthakket purløg og det grønne fra porrerne. Suppen kan spises både kold som varm, men tykner lidt, når den bliver kølet ned. Grøntsager pr. person 100 g

Bønnesalat med soltørrede tomater, bladselleri og estragon til 6-8 personer

Til kogning:

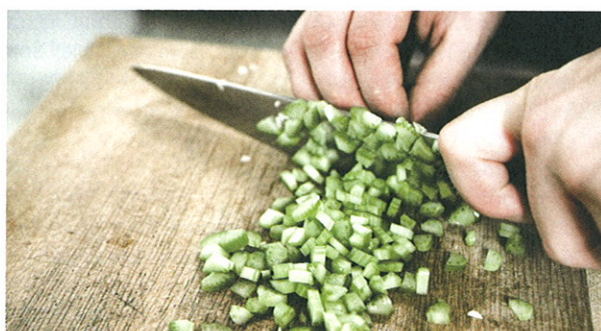
200 g tørrede hvide bønner
 1 lille bundt frisk estragon
 sorte peberkorn
 timian
 laurbærblad
 4 fed hvidløg
 1 guleros i grove stykker
 1 løg i grove stykker
 1 hel chili

Bønnesalat:

200 g finthakket bladselleri
 2 fed finthakket hvidløg
 100 g finthakkede skalotteløg eller 2 nye løg med top
 3 spsk æbleeddike
 1 spsk ekstra jomfru olivenolie
 havsalt
 peber fra kværn
 250 g cherrytomater
 grofthakkede soltørrede tomater efter smag
 1 spsk sukker

Udblød bønnerne natten over. Nip estragonbladene af

stilkene. Kom eventuelt peber, timian og laurbær i en lille gazepose. Kom bønnerne i en gryde og hæld rigeligt vand over. En sjat hvidvin kan tilsættes. Salt vandet, bring bønnerne i kog, skum grundigt. Tilsæt grøntsager, krydderier, krydderurter og estragonstilke, og lad herefter bønnerne simre, til de er møre, men stadig har bid, og ikke er udkogte. Det tager ca. 40-50 minutter. Hvis de får lidt for meget, er det ingen katastrofe. Hæld kogelagen fra bønner og gem den. Den kan være udgangspunkt for din næste suppe. Hak bladselleri, hvidløg og løg meget fint. Kom lidt mere end halvdelen af bladselleri, hvidløg og løg ned til bønnerne, sammen med lidt æbleeddike og olivenolie, mens de stadig er lune og suger mest. Sugér de for meget, så hæld nogle skefulde kogelage over. Krydr med salt og peber. Sauter den anden halvdel af bladselleri-/løgblandingen i olivenolie



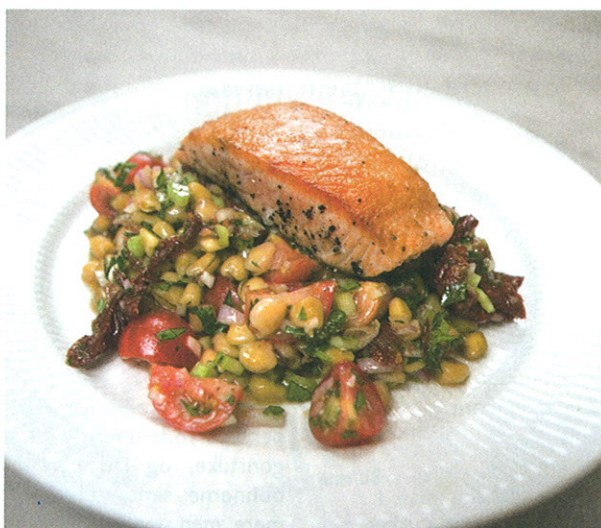
ne. Krydr med salt og peber. Køl af. Kom cherrytomater og soltørrede tomater ned til bønnerne, smag til med salt, peber, sukker og æbleeddike. Servér bønnensalaten på et stort fad - ikke i en dyb skål. Grøntsager pr. person 125 g

ved 6 personer

Stegte laksefileter
til 4 personer
4 stykker laksefileter á 100 g
citronsaft
salt
groft peber

Krydr laksestykkerne. Grill laksestykkerne på en hed pande eller højt oppe i ovnen, til de er gyldne på begge sider. Stop grilningen, mens laksen stadig er glasagtig og ikke helt gennemstegt i midten. Server straks.

Tilbehør: Groft brød
Drikkevarer: Isvand
Næringsindhold i hele måltidet for 1 person: 2480 kJ / (590 kcal)



Til den småtspisende

Lille portion (1-1/2 dl) kartoffelsuppe.

Tilføj: 2-3 spsk piskefløde og 2 spsk ristede cashewnødder. (Her kan i stedet anvendes pinjekerner, hasselnødder, mandler, solsikkefrø eller græskarkerner. 1/2 dl frø eller kerner vejer 30 g – alle frø og kerner indeholder de sunde olier, som giver energi og vigtige umættede fedtsyrer.)

1/2 portion bønnensalat med stegt eller dampet laks.

Tilføj: 1-3 spsk olivenolie og

1-2 tsk pinjekerner. Her kan også anvendes andre kerner, hakkede nødder eller måske smuldret fetaost, eller der kan i stedet kommes 2 spsk olivenolie i bønnensalaten. Bønnerne vil suge olien og give en dejlig smag.

Tilbehør: Eventuelt groft brød med smør

Drikkevarer: Frugtjuice
Næringsindhold i hele måltidet for den småtspisende: 3660 kJ / (870 kcal)

GODE RÅD OM MAD OG APPETIT

Hvis appetitten og vægten er uændret og normal – spis efter anbefalinger for raske, f.eks. efter kostpyramiden.

■ Hvis appetitten er nedsat, og der er vægttab:

- Spis ofte, gerne hver 2.-3. time i døgnets vågne timer. F.eks. små måltider som græsk yoghurt med lidt fløde og frugt, is med frugt, kakao med is eller koldskål. Spis også gerne lidt natmad lige inden sengetid.
- Brug mere fedtstof end sædvanligt. F.eks. fløde i sovs, æg i fars, mere stegfedt til frikadeller, fløde eller smør i kartoffelmos eller kokosmælk i gryderetter og orientalske retter.
- Brug syrligt/søde ingredienser sammen med fedtet. Det tager lidt af den fede smag.

- Prøv at servere og spise kolde retter. Mange med nedsat appetit bryder sig ikke om stærke lugte. Kold mad dufter ofte mindre og er derfor ofte mere appetitvækkende.
- Drik rigeligt med mælk, sød saft, frugtjuice, smoothies og iste, der indeholder flere kalorier, til maden.
- Spis frugt og grønt, gerne kogt, som mos eller som grød.
- Spis varieret.

Du kan læse mere på:
www.meyersmadhus.dk
www.allingstrup.dk



-Når man er syg, er det vigtigt ikke at tabe i vægt. Immunforsvaret skal modstå behandlingen og kunne bekæmpe sygdom og infektion. Vægttab vil svække modstandskraften. Slanketure skal vente, til man har afsluttet sin behandling, siger Lene Allingstrup.