

Madpakketid



Madpakken er en vigtig del af dagen for børn. Den er ikke kun et pusterum midt på dagen, men også en mulighed for at få fyldt energidepoterne op og ikke mindst, så er den en lille hilsen hjemmefra. Den skal smage godt, se lækker ud, den skal være let at spise og må ikke lugte, når den pakkes op.

Heldigvis ses der rigtig mange friske og sunde madpakker, der giver energi til hjernen, får humøret i vejret og giver energi til eftermiddagens udfordringer.

Tænk langsigtet, når du planlægger madpakken, for ofte kan rester fra aftensmaden bruges i næste dags madkasse. Lav lidt ekstra af en fyldig salat om aftenen og giv en portion med i madkassen sammen med et lille glas dressing. Et stykke tærte, en frikadelle, grønsagsfrikadelle eller et stykke postej kan også sagtens bruges i frokostpakken næsten dag.

En madpakke må meget gerne indeholde:

Grønsager, det kan være som gnavegrønt eller grønsager "gemt" i boller, frikadeller eller madpandekager. Bruger du gnavegrønt, så er det populært skåret i mundrette hapser. Små tomater kan også lige tages i en mundfuld. En lille skoleagurk er børnevenlig, og rød peberfrugt eller snackpeber smager sødt og er fyldt med C-vitamin. Bønnespirer og krydderurter er lækkert at pynte madderne med.

Proteiner mætter og giver et stabilt blodsukker. Proteiner kan være som små frikadeller, fiskefrikadeller, et kyllingelår, et stykke postej eller æggesalat. Du kan også bruge vegetabiliske proteiner som falafler, humus, mandler eller nødder.

Fuldkorn fx som rugbrød, kerneknækbrød eller som en ris-, quinoa eller bulgursalat – de giver alle fibre og energi. Du kan fx blande revne gulerødder eller courgette og chiafrø eller kerner i dine fuldkornsboller til madpakken. Det kan også være en lille tyk quinoapandekage, der lægges i madkassen.

Fedtstoffer der giver mæthed, men også er vigtige for børnenes hjerne og indlæring. Fedtstoffer kan lettest fås fra mandler og nødder, men også fra fede fisk (men de kan lugte i en madpakke) eller vegetabilisk smørepålæg som mandelsmør, peanutbutter eller tahin. Du kan også anvende brede kokosflager blandet med rosiner eller tørrede tranebær og mandler.

Lidt til den søde tand eller til et lille mellemmåltid kan være frugt, tørret frugt, hjemmebagt kage sødet med fx banan, æblemost eller revne gulerødder, knækbrød med nøddesmør eller dadelkugler.

Ideer

- Mad-pandekager og fuldkornspitabrød kan fyldes med fx salat, agurk, æggesalat eller en god pølse.
- Rugbrødsfad med kartoffel, rygeost og ærtespire eller brøndkarse.
- Rissalat kan tilberedes af en rest ris blandet med ristede pistacienødder, tørrede abrikoser i små tern, rucolasalat, hakket mynte og en dressing af olie og citronsaft, salt og peber.
- Pitabrød med falafler, salat og tzatziki (pak delene hver for sig i små bokse).
- Grønsags-mad-muffins, et stykke tærte eller pirogger.
- "Food in a jar", hvilket vil sige at frokosten er samlet i et glas med låg eller et sylteglas. Her kan hele frokosten samles i glasset fx med kogte korn, grønsager (majskerner, grønne bønner, revet gulerod, strimler af rød peberfrugt), kikærter, nødder og en dressing, salsa eller græsk yoghurt. Maden i glasset holder sig frisk, og ofte kan glasset samles med maden dagen før og stilles i køleskabet.
- Kyllingelår og små frikadeller eller fiske-deller, måske sat på et spyd.
- Humus med grønsagsstave af kinaradise, agurk, gulerod eller bladselleri.
- Melon- eller ananasstykker, pærer, vindruer eller blommer.

Quinoa pandekager (ca. 10 små)

- 1½ dl quinoa, skylles godt
- 4 dl vand
- 1 stort æg
- 4 spsk. rismel
- ½ dl plantemælk, fx mandel- eller rismælk
- 1 nip salt

- $\frac{1}{2}$ tsk. kanel
- 1 moset banan
- Kokosolie eller smør til bagning

Vandet bringes i kog. Quinoaen kommes i og koger ca. 15 minutter, til kornene brister. Når de er kogt hældes eventuelt overskydende vand fra, og kornene afkøles lidt.

Rør quinoaen med æg, rismel, plantemælk, salt, kanel og banan. Dejen sættes med en spiseske på panden. Pandekagerne bages ca. 1 cm tykke, ca. 5 minutter på hver side.

Humus

- 1 dåse kikærter, skyllede og afdryppede
- 2-3 spsk. tahin
- Ca. 3 spsk. olivenolie
- Saft af ca. $\frac{1}{2}$ citron
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. stødt spidskommen
- $\frac{1}{2}$ -1 tsk. stødt gurkemeje
- 2-3 spsk. vand
- Kværnet salt og peber

Alle ingredienserne køres i en blender (eller med en stavblender) til den ønskede konsistens, der eventuelt kan justeres med lidt mere væde og/eller olie.

Humusen kan pyntes med lidt olie, ristede pinjekerner, et drys paprika og nogle enkelte hele kikærter.