

Sund mad mænd kan li'

Fem opskrifter i Mænds Sundhedsuge



Udformet til Men's Health Week af kok og diætist Søren Damgaard

Forord

Med de fem retter med "Sund mad mænd kan li'" vil vi slå et slag for, at den slags mad, som mænd tit vælger, godt kan være sund. Her får du forslag til spændende retter med tilhørende opskrifter.

Retterne er lavet som et led i Men's Health Week – Mænds Sundhedsuge – som forslag til bedre mad på arbejdspladsen. Men de kan bruges året rundt – både i kantiner og hjemme. Og kvinder må gerne spise med.

Velbekomme og venlig hilsen

Svend Aage Madsen

Formand for Selskab for Mænds sundhed

www.sundmand.dk

* * *

Vores kok Søren Damgaard siger om opskrifterne:

"Videnskaben og de alternative inden for lægeurter, kosttilskud og natur medicin slås i øjeblikket om at udbrede, viden om grønsager og gode råvares gavnlige virkninger – Nedsat aldring, øget intelligens og et slankt ydre er blot for at nævne nogle få af budskaberne. På en enkelt uge kan man ikke nå langt, men man kan tage et afgørende skridt i den rigtige retning – Denne uges opskrifter er et forsøg på at give inspiration og smagsoplevelser, der er fulde af variation, grove grønsager og magre kødtyper.

Selvom sommeren er fulde af smukke farvestrålende salatgrønsager med en række sundhedsmæssige fordele, indeholder de ikke mange kostfibre. I opskrifterne indgår derfor ud over salatgrønsagerne en række grove og mættende grønsager fulde af kostfibre som eks. gulerødder, bønner og fennikel.

Ud over en god del grønsager som skaber mæthed og et stabilt blodsukker, indgår der altid nogle energiholdige basislevnedsmidler som eks. kartofler og groft brød, da det giver god energi til krop og hjerne i løbet af dagen.

Kødet er forholdsvis magert, og fedtet forsøges via tilberedningsformerne så vidt muligt at smelte fra så det undgår at komme i retterne – Kyllingerne steges for sig selv så fedtet ikke drypper ned på grønsagerne, og lammekødet brunes godt så kun krølfedt bliver tilbage.

Da mange danskere er forfaldne til stegesmag, indgår stegning som en naturlig del i retterne, som sammen med variation, markante smage, af sødt, bittert, surt og salt, forhåbentlig giver alle en smagsoplevelse."

Hakkebøf af kronhjort

Serveret på sommerens sprøde grønsager tilsmagt m. timian og citronskal
Dertil ristede kartofler og ribs gele
(4 personer)

Hakkebøf:

½ kg. hakket kronhjort (evt. halv kronhjort halvt oksekød)
75 g. hakket løg
2 spsk. hakket tørrede tranebær
3 pasteuriserede æggeblommer
Knust enebær fra 2 frø
Evt. let stegt bacon i skiver

Sommergrønt

3 stk. løg
3 stk. peberfrugt
1 stk. Courgette
100 g. sherry tomater
1 stk. æble i tynde både
100 g. vindruer
2 spsk. ahornsirup
3 fed hakket hvidløg
Frisk timian og citronskal
Salt og masser af peber

1 kg. Nye skrubbede kartofler
1 spsk. Olie
Salt og peber
Kapers
Ribsgele

1. Det hakkede kød æltes let sammen med løg, tranebær, æggeblommer, krydderier, og formes som hakkebøf, hvorefter en skive let stegt bacon vikles omkring bøffen. Bøfferne brunes kort på en pande m. salt og peber.
2. Grønsagerne skæres i mindre stykker og svitses m. hvidløg, timian, citronskal, salt og peber til løgene er klare. Blandingen fordeles i ovnbakker m. de brunede hakkebøf, æbler, halve vindruer og lidt ahornsirup – Det bages ca. 5-6 minutter ved 200 grader til hakkebøfferne er rosa.
3. Nye kartofler koges et par minutter til de er næsten møre, vandet hældes fra og de brunes på en stor pande i lidt olie med salt.
4. kapers friteres i lidt varm olie og drypper af på køkkenrulle papir
5. Kartofler og ribsgele serveres som tilbehør

Skrubbe sprødstegt i rugmel

Garneret m/ sommerkål, citron, ærter og rejer

Dertil nye kartofler m/ klippet dild og kold krydderurtesauce

(4 personer)

4 Skrubber
rugmel
salt og peber
olie og smør

Sommerkål
2 hoveder sommerkål (afhængig af størrelse)
1 citron
vand, salt, hvid peber

Krydderurtesauce.
2 dl. Græsk yoghurt maks. 3,5 %
2 spsk. Salat majonæse 8 %
lidt løg
½ fed hvidløg
1 lille håndfuld krydderurter (dild, persille og purløg)
1 tsk. HP sauce
Sukker. salt og peber

800 g. nye kartofler
200 g. ærter
100 g. pil-selv rejer
½ bundt dild og citron

1. Skrubberne renses og vendes i rugmel m. salt og peber. Skrubberne steges gyldne i olie m. lidt smør.
2. Sommerkålen skæres over i grove både (typisk 6-8 både pr. kålhoved). Og dampes møre under stanniol i ovnbakker m. lidt vand, salt, citron – ca. 12 minutter ved 200 grader.
3. Krydderurterne, hvidløg og løg hakkes over nogle gange og blendes m. de øvrige ingredienser til dressing (sørg for at komme det flydende først i blenderen, da den ellers har svært ved at komme i gang)
4. Kartoflerne koges i let saltet vand, og anrettes m. klippet dild.
5. Den dampede spidskål anrettes med de stegte skrubber og som pyntes m. ærter, rejer og citron.

Barbecue marineret svineskank

Serveret m/ coleslaw og sesam ristede kartofler
(4 personer)

Kogelage til grillkøller:

4 grillkøller af svineskank (på spoleben)

2 løg

4 fed hvidløg

Salt og evt. lidt enebær, laurbær, kanel, spidskommen
vand

BBQ marinade:

3 spsk. brunfarin

5 spsk. tomatketchup

½ tsk. spidskommen

2 fed hakket hvidløg

1 spsk. paprika

salt og peber

Coleslaw

1/8 hvidkål

6 gulerødder

1 spsk. dijon sennep

½ dl. Æbleeddike

1 spsk. Sukker

½ tsk. spidskommen

2 spsk. salatmayonaise maks. 10 %

1½ dl. Græsk yoghurt maks. 3,5 %

Salt og peber

Rucola

Sesam ristede kartofler

800 g. Nye skrubbete kartofler

1 spsk. Olie

sesam, salt og peber

1. Groft skåret løg, hvidløg, krydderier koldt vand, koges op til en kogelage. Når lagen koger lægges grillkøllerne i og koger ca. 1 time, til de er møre(gerne dagen før) – vandet hældes fra inden videre tilberedning.
2. Ingredienserne til BBQ marinaden røres sammen, vendes i de afdryppede svineskanke, hvorefter de bages i oven ved 180 grader i ca.30 minutter til de er gyldne
3. Hvidkål og gulerødder skrælles og skæres i tynde strimler og trækker lidt m. sennep, eddike sukker og spidskommen, inden det hele vendes i den græske yoghurt, salatmayonaise salt og peber
4. Nye kartofler koges et par minutter til de er halv møre, vandet hældes fra og de brunes på en stor pande i lidt olie med salt – Sesamfrø ristes m. til sidst.
5. BBQ skankene anrettes m. lidt rucola og serveres m. de stegte kartofler med coleslaw som tilbehør.

Kyllingestykker bagt med salvie

Serveret på marokkansk inspireret grønsagsbund m. tørrede frugter, oliven og nødder
Dertil groft brød
(4 personer)

1 stor kylling
lidt frisk salvie
salt og stødt hvid peber

4 gulerødder, skrællet i mindre stykker
3 løg, skrællet og skåret i grove både
1 aubergine i grove tern
80 g. tørret frugt i mindre stykker(rosiner, abrikoser, figner)
2 laurbærblade
3 kopper vand
1dl. couscous
saft fra to limefrugter

2 tsk. fennikel frø
2 tsk. korianderfrø
1 stk. stjerneanis
½ tsk. stødt kardemomme frø
1 tsk. spidskommen
½ tsk. kanel
20 g gurkemeje
2 tsk. salt
½ tsk. hvide peberkorn
1 spsk. olie
1-2 store røde chili, befriet for kerner og hakket groft
6 fed hvidløg, knust
5 cm frisk ingefær, snittet
1 spsk. fiskesovs

200 g. grønne bønner (friske blancherede eller frosne)
1 lille bundt koriander
100 g. grønne oliven
50 g. peanuts
2 tomater, grofthakket
groft brød

1. Kyllingerne parteres i mindre stykker og vendes m. lidt hakket salvie salt og peber. Steges i ovn m. skindet opad i ca. 40 minutter v. 180 grader, til skindet er sprødt.
2. Krydderierne kværnes i en kaffekværn eller en morter, og vendes sammen m. olie, chili, ingefær, hvidløg, salt og peber. Blandingen vendes sammen med grønsagerne, og couscous i en ovn bakke med vand, limesaft, tørret frugt og laurbærblade - Steges 30 minutter i oven v. 180 grader – de sidste 5 minutter kommes kyllingestykker, bønner, tomater, oliven peanuts med.
3. Serveres med groft brød og et drys af koriander

Lammekølle stegt på bunker af krydderurter og sommergrønt

Serveret m/ italiensk kartoffelsalat og basilikum creme
(6 personer)

1 udbenet lammekølle
½ Hvidløg
4 Enebær
1 dl. olie
2 stk. ansjos
Salt og peber

4 stk. fennikel i grove skiver
6 stk. gulerødder i grove skiver
1 stk. sommerkål skåret rigtig groft
1 stk. citron
stilke fra krydderurter
2 spsk. olie
salt og peber

½ bundt Løvestikke
100g. Spinat
100g. Rucola
1 bt. Persille

Marineret kartofflesalat
1,2 kg. Nye kogte kartofler i skiver
1 tsk. Dijon sennep
3 tsk. sukker
saft af 2 citroner
3 spsk. god olie
1 bt. Dild hakket
½ bt. Purløg hakket
salt, peber

4 dl. Græsk yoghurt maks. 3½ %
2 spsk. Majonæse max 10 %
1 bundt Basilikum
1 lille håndfuld spinat
½ citron
salt og peber

1. Lammekøllen deles i 2 stykker på langs og fedtet rises godt igennem (hvis der er kirtler eller meget fedt skæres dette fra). Hvidløg, enebær og olie blendes og de to flade stykker lam trykkes flade og vendes i marinaden. Trækker gerne nogle timer eller fra dagen før – Derefter brunes de godt på en pande så fedtet smelter fra.
2. Grønsagerne vendes i olie salt og peber m. hakkede stilke fra krydderurterne, og anrettes i bunden af en bradepande m. de brunede lammesider over – steger ca. 30 minutter v. 180 grader, til kødet er rosa og grønsagerne møre. (Fortsættes)

3. Spinat, ruccola og krydderurter skylles grundigt og hakkes groft
4. Når lammestykkerne er stegt trækker de lidt mens, den grønne krydderurteblanding vendes sammen med urterne.
5. Ingredienserne til kartoffelsalaten røres sammen og vendes i de kogte nye kartofler.
6. Græsk yoghurt og de øvrige ingredienser til basilikumcremen blendes og serveres til lammet som skæres i skiver



Mænds sundhed/Men's Health er vigtig fordi:

- Mænds levetid er unødvendigt lav
- Mange mænd spiser ikke så sundt som de kunne
- Mænd lever farligt, har farligt arbejde og dør ofte af ulykker
- Mange mænd kunne motionere mere
- Mænd reagerer sent på symptomer og går ikke til praktiserende læge
- Mange mænd dør af årsager, som kunne forebygges
- Der er vækst i sygdommene prostata- og testikelkræft
- Mænd har overdødelighed af en række sygdomme, især kræftsygdomme
- Dobbelt så mange mænd begår selvmord
- Mænds psykiske problemer er underbehandlede

Mænds sundhed/Men's Health er en sag som støttes af mange, bl.a:

Sundhedsstyrelsen, 3F, Dansk Metal, DI, Dansk Sygeplejeråd, PROPA, Suhr's, Rigshospitalet, Aalborg Kommune, LO, Adipositasforeningen, Psykiatrifonden, Fødevarestyrelsen, Danmarks Idræts-Forbund, Landsforeningen for efterladte efter selvmord, Århus kommune. og Selskab for Mænds Sundhed