

KerneSund

Planterige måltider

Tjek de gode smagsgivere

Inspiration til grønnere kantinemenuer

Ja tak til grønne proteiner,
god smag & godt med grønt!

Tip til plantebaserede umamikilder

God energi fra bælgfrugter
Korn, kerner, planteolier, frø & nødder



PROFESSIONAL

KERNEGODE NØDDE SNACKS!

*Kan mad høres? Det korte svar er, ja. Derfor siger vi; husk det sprøde! For når noget er sprødt, knasende og strukturgivende, øges den sanselige oplevelse, da følesansen i munden stimuleres gennem lyden af det vi spiser. * Mandler, nødder og kerner er et godt eksempel på dette. Oveni hatten giver de god energi i form af bl.a. grønne proteiner og umættet fedt!*

*kilde: Sensorisk teori

SPRØDT OG KNASENDE

Når noget er sprødt og knaser, giver det en ekstra dimension, og sprødhed er i høj grad med til at gøre mad mere spændende at spise. Sprødhed har betydning for om en ret smager, som "den skal" – altså om den er, som vi forventer. Er vores flæskesvær, pommes frites eller chips blevet bløde, får vi langt fra den smagsoplevelse, som vi havde forventet, selvom smagen i bund og grund er den samme og kun konsistensen er ændret.

MUNDENS FØLESANS

Mundens følesans reagerer naturligt på hårde elementer, og det betyder, at vi er gode til at opfange, når noget er sprødt. Det er dermed også en ønsket konsistens at tilføre, da den nemt opfattes i munden. Samtidig behøver sprøde elementer ikke at indgå i store mængder – det fx blot være et lille drys nødder eller kerner, der giver noget tekstur i en ret.



INDHOLD

04 **Velkommen til Kernesund hverdag**
Ansvarlig og bæredygtig kantineprofil

05 **Plantebaseret umamiliste**
Tip til grønne umamikilder

07 **Opskrift: Mættende frokostsalat**
Bulgursalat med grillede artiskokker



08 **Vi tager ansvar på menuen**
Norlys kantiner med en grønnere profil

11 **6 grønne pejlemærker**
Til valget af råvarer i kantinen

12 **Opskrift: Grønne kantine slider**
Ja tak - til mindre

14 **Mættende og kernesunde frokost-salater**
Quinosalat med grillet peberfrugt

16 **Opskrift: Fyldig kantine-favorit**
Dhal med kikærter og søde kartofler

18 **Opskrift: Kernesøde kantineserveringer**
Honning-bagte bær med cremefraiche

20 **Knas & sprødhed**
Med vores grønne sortiment

22 **Granola powersnack barer**
Et grønt brug-op tip!



VELKOMMEN TIL

KerneSund

Ansvarlig og grøn kantineprofil

Vi har sammensat et magasin til dig der gerne vil være med til at give din kantine et bæredygtigt drej. Ind i fremtiden, hvor vi allerede nu ved, at det drejer sig om at spise mere planterigt og ansvarligt i forhold til både klima og sundhed.

DEN GRØNNE KANTINEREJSE

Du kender sikkert allerede de nye kostråd til måltider, hvor principper som fx flere bælgfrugter og gerne mere end 100 gram om dagen, flere af de umættede fedtsyrer, kornprodukter, nødder og frø er med til at minimere kødforbruget.

Det betyder, at grønne og plantebaserede råvarer er og bliver vores foretrukne råvarer og basis for fremtidens kost.* Derfor er omdrejningen for dette magasin, særligt til dig der gerne vil inspireres til at gå i en mere bæredygtig, grøn og ansvarlig kantineretning. Og tage dine kantinekunder med på den grønne kantinerrejse. Undervejs vil du støde på velsmagende måltider og menu tips.

For det er vigtigt at gøre sig umage for at få de plantebaserede råvarer til at spille så godt sammen, at velsmagningen kommer tydeligt frem, så god smag og godt med grønt er kantinens pejlemærke.

Undervejs vil du møde nogle af tidens allerhotteste råvarer, når vi byder på bælgfrugter som butterbeans og kikærter, mandler, nødder og kerner, umættede planteolier, kornprodukter som bulgur, quinoa og couscous, vegansk mayo, grøntsager og frugtfulde råvarer – der alt i alt er fundamentet for flere grønnere måltider, der både er smagfulde, kontrastfulde og planterige!

God fornøjelse med kernesund hverdag!

KORTE FACTS OM VORES BRANDS

- ✓ Jakobsens skaber balance i livet, smagen og naturen med naturlige produkter, som en fast ingrediens i det professionelle køkken.
- ✓ Hos Skælskør Frugtplantage er vi specialister i frugt og bær. Med vores store viden om frugt og bær samt et evigt fokus på at dyrke den autentiske, naturlige smag arbejder vi passioneret for at skabe produkter af højeste kvalitet.
- ✓ Hos Svansø har vi leveret gode smagsoplevelser siden 1975. I takt med den stigende efterspørgsel efter en grønnere dagsorden, fokuserer vi nu yderligere på flere gode kvalitetsprodukter fra vores danske fabrikker, som både er økologiske og plantebaserede.
- ✓ Sun Islands sortiment spænder vidt fra kerner og nødder. Perfekte produkter til den lille sult, salat baren eller som lækker snack, når kollegaer, venner og familier mødes.
- ✓ Danica brandet består af et bredt sortiment af mejeri alternativer, som er produceret af vegetabilsk olie og kan bruges i stedet for eller som supplement til mejeri-fløde.

Jakobsens
– ren natur

SUN ISLAND

DANICA

LEVERANDØR TIL DET
KONGELIGE DANSKE HOF
SKÆLSKØR
FRUGTPLANTAGE®

SVANSØ

Tip til grønne umamikilder

*Tomat, svampe, æbler, kartofler, tang, langtidskogte bælgfrugter, nødder, asparges, grønkål, grøn og rød spidskål, palmekål, bønner, pastinak, bihonning, tørret frugt, knoldselleri, porre, surdejsgæring og fermentering.**

Brug gerne tippet, når du sammensætter dine umami-grønne måltidssalater. Her er en spidskålssalat med ristede kikærter, rød spidskål og tørrede abrikoser.

Spidskålssalat med ristede kikærter og tørrede abrikoser



TIP:

Du kan fx bruge nødder og kerner til at toppe umamiskalaen ved at riste dem og trække endnu flere smagsnoter frem.

** kilde: ernæringsfokus*

*** Kilde: Grønt med umami og velsmag, Styrbæk & G. Mouritsen, 2020.*



Mættende frokostsalat

GRØN PROTEIN FEST

SVANSØ GRILLEDE
ARTISKOKKER



A large, shallow bowl filled with a vibrant green protein salad. The salad consists of chickpeas, artichoke hearts, sliced cucumbers, red onions, and fresh cilantro leaves. It is garnished with sesame seeds and orange segments. A line points from the text label to the artichoke hearts in the salad.

BULGURSALAT

MED GRILLEDE ARTISKOKKER

INGREDIENSER

600 g Svansø bulgur, økologisk
200 g agurk
2 rødløg
100 g Sun Island solsikkekerner
400 g Svansø grillede artiskokker
200 g Svansø soltørrede gule tomater
75 g Svansø peberfrugtpesto
Frisk mynte og koriander til pynt

FREMGANGSMÅDE

Kog bulguren efter anvisning på emballagen og lad den afkøle lidt. Flæk agurken på langs, tag kernerne ud og skær agurken i tern. Skær rødløg i tynde både.

Rist solsikkekernerne på en tør pande med lidt salt.

Bland bulgur med peberfrugtpesto, og vend derefter bulguren med agurk, rødløg, grillede artiskokker og soltørrede tomater.

Pynt med ristede solsikkekerner.

SVANSØ ØKOLOGISK
BULGUR

SUN ISLAND
SOLSIKKEKERNER

SVANSØ SOLTØRREDE
GULE TOMATER



SVANSØ GRILLEDE
ARTISKOKKER



SVANSØ
SOLTØRREDE
GULE TOMATER



SVANSØ PEBER-
FRUGTPESTO



SVANSØ BULGUR,
ØKOLOGISK



SUN ISLAND
SOLSIKKEKERNER



“Vi koger selv grøntsags bouilloner som basisråvarer og smagsgivere til de grønne retter, for der skal knald på smagen”.

VI TAGER ANSVAR PÅ MENUEN

VI HAR SAT RIE STENDORF HANSEN, AFDELINGSLEDER HOS NORLYS KANTINER, STÆVNE TIL EN SNAK OM, HVORDAN MAN KAN NYTÆNKE SMAGFULD OG ANSVARFULD MAD OG SAMTIDIG FASTHOLDE EN HØJ TILFREDSHED BLANDT KUNDERNE SAMT HAVE RESSOURCER OG GASTRONOMISK MOD TIL AT UDVIKLE GRØNNERE KANTINEMENUER.

NORLYS KANTINER MED EN GRØNNERE PROFIL

Fem af vores køkkener har Det Økologiske Spisemærke i bronze. Det var planen at gå efter sølv, men det betyder begrænsninger i udvalg, derfor har vi valgt at ligge os på ca. 50% økologi. Med kost- og klimarådene arbejder vi især med reducere af mængden af kød. Vi arbejder med højere kvalitet af kød men i mindre mængder, og så har vi fokus på større variation af grisekød, lam, oksekød og fjerkræ.

Post-corona har vi holdt fast i at portionsanrette i skåle eller fade på buffeten. Det er med til at styre vores madspild og kødmængder på den gode måde – så det fortsætter vi med. Salatbuffeten er stadig 'tag-selv' med de nye grønne proteiner, fx kikærter, linser, hestebønner etc., fortæller Rie Stendorf Hansen.

FRISKE RÅVARER I SÆSON

Vi har en indkøbspolitik, som handler om, at vi



Post-corona har Norlys holdt fast i at portionsanrette i skåle eller fade på buffeten.



som udgangspunkt har Europa som indkøbsområde. Det betyder ikke, at vi ikke ønsker det danske og lokale, men det kan vi bare ikke lykkedes med, hverken i kvalitet eller pris. Vi køber fx ikke vindruer fra Sydafrika eller avokadoer fra Mexico. Grønt og frugt følger i sæson, og det betyder, at vi som udgangspunkt ikke køber bananer, når der er danske æbler og pære mv. i sæson.

FLERE GRØNNERE MÅLTIDER

Vi udfordrer vores kantinegæster til at prøve noget nyt, som de ikke spiser hver dag. Vi arbejder med linser, kikærter, flæk ærter etc., men det tager tid at motivere og integrere i måltiderne. De yngre kantinebrugere er til gengæld mere åbne, og vil gerne have flere grønne muligheder. For

første gang i vores brugertilfredshedsundersøgelse blev der efterspurgt flere vegetarretter. Det har jeg ikke oplevet før, men det fortæller mig, at der er en bevægelse i gang, konkluderer Rie.

SMAG OG MÆTHED

I det daglige har vi fokus på grøntsager, smag og tekstur. Dagens varme ret er ofte portionsanrettet, og vi gør meget ud af anretningens udseende og farver. Hver uge har vi én dag med vegetarret, én dag med en ret, hvor kød er i mindre mængder som smagsgivere, fx pancetta i pasta eller skinke i tærter, mens de øvrige tre dage er med kød.

Vi koger selv grøntsags bouilloner som basisråvarer og smagsgivere til

FAKTA

Seks kantiner med produktion og en med leverance af mad ude fra:

- Brønderslev
- Aalborg
- Støvring
- Silkeborg
- Sønderborg
- Aarhus
- Esbjerg

Ansatte i Norlys i alt ca. 2700.

I alt bespisning: 1200-1400 pr. dag, da en del er udkørende.



de grønne retter, for der skal knald på smagen. Umami-kilder som oste, nødder, soya og syre bruger vi meget mere af end tidligere.

Generelt er vores gæster glade for chili sin carne, dahl, risotto/bygotto med svampe, vegetar-burgere med aubergine, grillet eller paneret. Her i vintersæsonen har grøntsagssupper med fyldigt tilbehør, madbrød og toppings været populære. Til spørgsmålet om mæthed i grønne måltider, fortæller Rie, at her har de arbejdet med de grove grøntsager og forskellige kåltyper, fx stegt blomkål, spidskål og broccoli, som har god fylde og mange fibre.

FREMTIDENS KANTINETENDENSER?

Der er ingen tvivl om, at kødmængden bliver mindre og mindre, og der kommer mere fokus på de nye, grønne proteiner, korn og kerner. Jeg tror også, at buffeten får en anden form, og så tror jeg på en opblomstring af brød, som får en ny rolle i det grønne køkken. Brød har været udskammet som usundt, men der er så mange mikrobagerier, som laver nyt spændende bagværk. Hos Norlys arbejder vi meget aktivt med udvikling af brød sammen med vores dygtige bager, både med surdeje men også spændende kornsorter. Brød, korn og kerner bliver en mæthedsfaktor i fremtidens grønne måltider, spår Rie.

BEHOV FOR NY OG GRØN INSPIRATION

Vi savner mere brugbart inspiration fra leverandørerne. At de arbejder med inspiration ud fra de nye, grønne proteiner, mindre kød og tænker i helt nye baner, hvor smag og tekstur er i orden, så kantinegæsterne ikke føler, at de går glip af noget, men en dejlig måltidsoplevelse.

NORLYS I 2025?

Vi har helt sikkert skruet meget mere op for det grønne og ned for kødet. Jeg tror også, at vi har reduceret i buffetudvalget. Det drømmer jeg om. Det bliver en proces, men de yngre kantinegæster er åbne. De tænker i klimavenlige menuer og efterspørger flere vegetarretter, så det er den vej, det går, runder Rie af.

NORLYS' MADKULTUR HAR TRE MÅLSÆTNINGER:

1.

Vi sikrer ensartet udvalg og kvalitet i alle vores kantiner. Alle lokationer skal smage af Norlys.

2.

Vi laver maden fra bunden, så vi ved, at råvarerne er behandlet korrekt og sat helt rigtigt sammen.

3.

Vi sætter den gode smag i centrum. For når vi starter med målet om at skabe en skøn smagsoplevelse, får vi helt naturligt det bedste resultat til sidst.

6 GRØNNE PEJLEMÆRKER

TIL VALGET AF RÅVARER I KANTINEN

Det grønne køkken behøver ikke at være et 100% grønt set ud fra et valg af råvarer. Flere og flere kantiner har en grøn profil, der tilgodeser både sundhed og klima. Det betyder, at vi kommer til at skrue op for nogle råvarer og ned for andre. Her kan du se de 6 principper, du nemt kan bruge som din kantines grønne pejlemærker i valget af råvarer:

1 GRØNTSAGER OG FRUGT

skal fylde mere. Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider. Husk de vigtige mørkegrønne grøntsager (fx kål, broccoli, grønne bønner m.m.). Lad gerne grøntsager og frugt indgå i alle måltider.

2 BÆLGFRUGTER

skal tilbydes oftere end kød. Gerne mindst 100 g bælgfrugter om dagen. Mængden af kød bør begrænses, i stedet anbefales det stadigt at byde på rigeligt med sæson fisk.

3 KORNPRODUKTER

er vigtige i det grønne køkken. Til denne gruppe hører også bulgur,

couscous og den proteinrige quinoa. Vælg fuldkornsrige kornprodukter, da de indeholder godt med kostfibre.

4 FEDTSTOFFER

skal helst være umættede. Brug flydende planteolier frem for animalske og faste fedtstoffer. For at få nok af de gode fedtsyrer anbefales det at bruge godt med nødder og frø, fordi de også indeholder umættede fedtsyrer, der har en sundhedsgavnlig effekt. Det anbefales at bruge nødder og frø i mindst 2 ud af dagens 5 måltider!

5 MÆLKEPRODUKTER

og ost bør bruges i moderate mængder.



6 GRØN UMAMI

Ifølge "Grønt med umami og velsmag"* er det vigtigt at smagssætte på en ny måde i det grønne køkken. Plantebaseret mad skal hjælpes godt på vej for at blive spist. Det skal smage af noget og af mere. Smagsbalance med syre, salt, bittert, sødt og umami er særdeles vigtig i det grønne køkken. Umami kan være med til at regulere appetitten og give en form for mæthed, som kan være med til at begrænse det samlede indtag af mad – til netop det kroppen har brug for rent energimæssigt.

Smager maden ikke af så meget spiser vi mere. Indeholder maden umami, er det med til at begrænse overspisning. Summa summarum så vil vi fremadrettet se en stigende lyst og interesse for de plantebaserede råvarer og især de grønne proteiner.

Mange kantiner ser et stort udviklingspotentiale i at gøre maden og menuerne mere plantebaseret, præcis som da vi omlagde til økologi, reducere af madspild – og nu i det grønne køkken.

* Kilde: *Grønt med umami og velsmag*, Styrbæk & G. Mouritsen, 2020.

GRØNNE KANTINE SLIDERS

Ifølge de officielle kostråd skal vi huske at spise 350 g fisk om ugen, hvoraf 200 g skal være fed fisk som fx sild, laks, makrel og ørred. Men al fisk tæller og faktisk anbefales det at vi spiser fisk to gange om ugen til hovedmåltid. Grunden til at vi skal spise mere fisk er at de er rige på proteiner, omega-3 fedtsyre og vitaminer som styrker kroppen og hjernen.

At bruge fisk i maden kan være en god måde at få kantinekunder til at spise mindre kød. I Danmark er vi et kystland – og til trods for det spiser vi stadig ikke fisk nok. På menuen kan du fx kalde disse grønne sliders for pescetar-versionen.

DET ER EN TREND AT SIGE JA-TAK TIL MINDRE*

Du kender sikkert budskabet om ikke at spise for meget, hvilket kan være et stort issue i en kantine, der fx kører med buffetservering – og hvor kundernes arbejdsdag langt fra er slut og overmæthed derfor er uønsket. At undgå overspising til frokost er vigtigt i mange kantiner og derfor er disse grønne kantine-sliders naturligvis menuset i miniformat – også for at minimere madspildet.

Du kan bruge haps- og mini-tankegangen i alle dine måltider, fokusere på at gøre portionsstørrelserne mindre og gå op i at sammensætte og tilsmage maden, så det øger spiseoplevelsen. Det kan du fx gøre gennem smagspaletten ved at balancere det søde, det bitre, det syrlige, det salte og umamigivende og ved at tilføje ekstra konsistensgivende bløde og sprøde elementer.

Se mere om emnet på opslaget side 16.

SMAG TIL, OG GØR DET BÅDE BLØDT OG SPRØDT


Eksempelvis er der her anvendt en spisevenlig bide-bolle, der er gjort sprød med frø og kerner på toppen, stykker af fisk, sprøde grøntsager og en cremet og blødgørende dressing, der samlet set løfter både smags- og spiseoplevelse.

*kilde: Rådet for Grøn Omstilling



SUN ISLAND
GRÆSKARKERNER

SVANSØ CREME
FRAICHE DRESSING



SVANSØ ØKOLOGISKE
SESAMFRØ

TIP! EN MÅDE AT TILBYDE DINE GÆSTER ÉT AF DERES UGENTLIGE
FISKE-RETTER KAN F.EKS. VÆRE LÆKRE KANTINE SLIDERS
MED LAKS, SESAMFRØ OG CREME FRAICHE DRESSING



Mættende og kernesund
frokost-salat

Quinoa indeholder mange af de eftertragtede grønne proteiner – her får du et bud på, hvordan quinoa-salaten er smagsløftet med umami fra tomatpuré, en knasende lyd af rå blomkål og umættede fedtsyrer fra kalamata oliven.

MÆTTENDE OG KERNESUND FROKOST-SALAT

INGREDIENSER

8 dl Sun Island Quinoa

Skal og saft fra 2 citroner, usprøjtede

100 g Svansø Tomatpuré

0,5 dl Svansø Olivenolie

Salt og peber

500 g Svansø Grillede Peberfrugter

300 g Svansø Kalamata Oliven

Ærteskud til pynt

200 g rå blomkål

1 liter isvand

Dressing

250 g græsk yoghurt

2 spsk. Svansø Olivenolie

2 fed hvidløg, pressede

1 spsk. citronsaft

salt og friskkværnet peber

Tilbehør

5 pitabrød

1 spsk. Svansø OS Olivenolie

groft salt

FREMGANGSMÅDE

Skyl quinoa og kog den i letsaltet vand i 15 min. Bland citronsaft og -skal, tomatpuré, olivenolie, salt og peber godt sammen og vend det i den kogte quinoa.

Tilsæt de grillede peberfrugter, kalamata oliven, og ærteskud. Skær blomkål i crudite og læg dem i isvand. Dræn og anret på salaten lige inden servering.

Dressing

Bland græsk yoghurt med olivenolie, hvidløg og citronsaft og smag dressingen til med salt og peber.

Tilbehørs tip!

Flæk pitabrødet og skær det i trekanter. Læg trekanterne på bageplade, pensl med olivenolie og bag dem i ovnen ved 180°C i ca. 10 minutter, til de er sprøde.

Server quinoasalat med dressing og pita-chips



SVANSØ
OLIVEN OLIE,
5 L



SVANSØ
GRILLEDE
PEBERFRUGTER,
1000 G



SVANSØ
KALAMATA OLIVEN,
2000 G



SUN ISLAND
QUINOA,
500 G

DHAL

MED KIKÆRTER OG SØDE KARTOFLER

10 PERSONER

INGREDIENSER

3 løg
6 fed hvidløg
1 dl. Svansø Olivenolie
500 g søde kartofler
400 g Svansø Røde Linser
1 spsk. garam masala
1 tsk. chiliflager
1600 g Svansø Flåede Tomater
150 g Svansø tomat puré
8 dl. kokosmælk
500 g kogte Svansø Kikærter
25 g fintrevet ingefær
200 g frisk spinat
Frisk koriander
Svansø Bulgur

FREMGANGSMÅDE

Skær løg i tern og hak hvidløg fint, og steg begge dele et par minutter i olien. Skær søde kartofler i tern og tilsæt dem sammen med røde linser, garam masala og chiliflager.

Steg et par minutter og tilsæt så flåede tomater, tomatpuré og kokosmælk.

Bring retten i kog og lad den simre ca. 20 minutter til linser og søde kartofler er møre. Tilsæt kogte kikærter, ingefær og spinat og varm retten godt igennem.

Server med f.eks. kogt perlespelt eller bulgur samt naanbrød, lidt yoghurt eller kokosmælk på toppen og et drys chiliflager og friske koriander.

Indisk Dahl er en smagfuld, mættende og fyldig kantine-favorit med masser af krydderier, linser og kikærter. I denne version har vi tilsat kartofler og bulgur for ekstra fylde og mæthed. Servér den evt. med lidt hakket koriander og en hjemmelavet raita.



SVANSØ ØKOLOGISKE
RØDE LINSER

SVANSØ ØKOLOGISKE
KIKÆRTER



SVANSØ ØKOLOGISK BULGUR



SVANSØ TOMAT PURÉ



PROFESSIONAL

Jakobsens

– ren natur

Honning-bagte bær med cremefraice

INGREDIENSER

375 g Jakobsens Akacie Honning

250 g hindbær

250 g brombær

250 g blåbær

250 g ribs

750 g creme fraiche 38 %

250 g hvid chokolade

Melisse og/eller skovsyre til pynt

FREMGANGSMÅDE

1. Forvarm en ovn på 220 grader.
2. Hak chokoladen, fordel den på en bageplade med bagepapir og bag den i ca. 10 min., til den bliver brun. Lad den herefter afkøle.
3. Fordel bærrene i ildfaste skåle og kom honning over. Bag skålene med bær og honning i ovnen på 220 grader i 5 min.
4. Pisk cremefraichen tyk med en hånd mixer, og hak på ny den afkølede, brunede chokolade.
5. Anret creme fraiche oven på de lune bær, drys med hakket chokolade og pynt med melisse og/eller skovsyre

Tip:

Brug også gerne andre bær i opskriften alt efter din personlige smag.

SPRØDHED

.... er også et godt element at tænke ind i f.eks. desserter. Det kan være et drys mandler eller nødder på en fromage, mousse eller kage. Sprøde elementer som samtidig er mere saftige kan være rå, fast frugt som f.eks. æble eller pære skåret fint ud i tern eller strimler.



**JAKOBSENS
AKACIE HONNING,
1400 G**

KERNESØD KANTINESERVERING

SERVÉR SKÆLSKØR ÆBLEGRØD, RISTET NØDDEBLANDING MED CREME FRAICHE I SMÅ SKÅLE SOM MUNDRETTE EFTERMIDDAGSSERVERINGER. PYNT EVT. MED SKOVSYRE.



ÆBLEGRØD FRA SKÆLSKØR FRUGTPLANTAGE

...er et smagfuldt alternativ til dig, der søger et nemt og velsmagende supplement til morgenbuffen, eller et lækkert mellemmåltid til eftermiddagspausen. Frugtgrøden er et fedtfattigt og fedtfattigt og lækkert supplement til menuens andre elementer.

Æblegrøden kan spises, lige som den er, oven på yoghurt eller bruges som smags giver i bagværk eller endda i det salte køkken.

KNAS & SPRØDHED MED VORES GRØNNE SORTIMENT

Konsistens eller tekstur er en afgørende del af smagen, og det har stor betydning for hvor god en spiseoplevelse, et måltid er. Det er nemlig en fordel, at der er flere forskellige konsistenser til stede – f.eks. både noget blødt, sprødt og cremet. Det højner mundfølelsen og ses faktisk som et afgørende element i vejen til grønnere måltider. Simplethen fordi variation i konsistens kan give os lyst til at spise endnu mere grønt. Prøv at eksperimentere med at have forskellige konsistenser til stede, og prøv at give maden et lille løft ved f.eks. at tilsætte noget sprødt på en cremet ret – det er tomatsuppe med croutoner et godt, klassisk eksempel på.

HASSELNØDDER

....er lige som andre nødder meget rige på umættet fedt og kulhydrater. Blandt andet derfor har hasselnødder været en del af basiskosten siden stenalderen. Hassel vokser vildt i Danmark, så der er også mulighed for, at man selv kan komme til at plukke hasselnødder og få dem friske i sæsonen september til oktober.

Anvendes i bagværk, desserter, hjemmelavet müsli og i salater. Ved at riste dem kort på en tør pande fremhæves smagen. Rigtig gode sammen med portvin og ost

CASHEWNØDDER

....har en lækker nøddeagtig smag og rummer en vis form for fedme. Nødderne bruges især i asiatiske og indiske varme retter men smager også fantastisk på desserter eller som en lækker snack.

Anvendes ofte i thairetter og andre asiatiske retter. Hvis de ristes kort på en varm pande inden anvendelse, fremhæves smagen, og nødderne bliver mere sprøde

VALNØDDER

....er dejlig sprøde og kan med fordel bruges i bagværk. Alle nødder har et højt indhold af olie, men især valnødder har et højt indhold af de flerumættede fedtsyrer, hvoraf en stor del er omega-3 fedtsyrer.

MANDLER

....er ca. 2-3 cm lange, ovalformede og dækket af en brun hinde, som efter et par minutter i kogende vand kan afhindes. Det hvide, faste kød, der dufter og smager sødligt og aromatisk, har et højt indhold af de sunde umættede fedtsyrer. Desuden indeholder mandler store mængder af vitamin B og E samt jern, kalk og magnesium. Som følge heraf betragtes de for at være en "sund snack". Du kan med fordel lave en lækker og nem hjemmelavet snack med mandler og rosiner. Mandler smager også fantastisk, hvis de ristes med salt eller sukker.

Anvendes ofte i kager, konfekt, i bagværk som fx stenalderbrød eller som snack.



SVANSØ ØKOLOGISKE
MANDLER
1000 G



SVANSØ ØKOLOGISKE
CASHEWNØDDER,
500 G



SVANSØ ØKOLOGISKE
HASSELNØDDEKERNER,
500 G



SVANSØ ØKOLOGISKE
VALNØDDEKERNER,
500 G



Snackmandler med paprika

SÅDAN GØR DU:

1.

.Varm Svansø Sansa olivenolie op i en tykbundet pande.

2.

Hæld mandler ned i den varme olie, og vend dem rundt i et par minutter.

3.

Drys røget paprika ud over mandlerne og rør rundt, så paprikaen fordeler sig.

4.

Riv lidt limeskal over og rør lidt rundt igen.

5.

Hæld mandlerne af panden og lad dem dræne på fedtsugende papir.

6.

Server de afkølede mandler som en pikant snack.

Velbekomme!





Jakobsens
ren natur

Et grønt brug-op tip!

GRANOLA POWERSNACK BARER

Hvis alle powersnacks ikke bliver spist kan de hakkes op og anvendes som granola på en lækker eftermiddags servering.

Eller de kan opbevares på frost, og serveres på brunch eller snack-servering. Smart måde at få brugt overskydende mandler, nødder, kerner, honning og tørret frugt på en lækker og let måde – smart for dig i køkkenet og for klimaet.

Granola

POWER SNACK BARER

MED HONNING OG MANDLER

INGREDIENSER:

100 g mandler, nødder eller kerner
f.eks. solsikkekerner eller græskarkerner.
250 g havregryn, rug- eller speltflager.
75 g smør

150 g Jakobsens Hverdags honning
50 g dadler, rosiner, tørrede abrikoser
eller tørrede tranebær

50 g hakket mørk chokolade, groft
kokosmel eller tørret frugt

FREMANGMÅDE:

1.

Hak nødder og kerner groft og bland dem med havregryn, og rist blandingen på en tør pande ved mellemhøj varme, 4-5 minutter.

2.

Smelt smørret og bland det med honning, ristede havregryn og mandler..

3.

Hak dadlerne groft og rør dem i blandingen sammen med halvdelen af chokoladen.

4.

Bred massen ud i en lille bradepande beklædt med bagepapir, og tryk det godt sammen.

5.

Det er vigtigt at trykke massen godt, da granola barerne ellers bliver meget løse og nemt kan smuldre, når de skæres ud.

6.

Drys resten af chokoladen over og tryk det lidt ned i overfladen.

7.

Sæt bradepanden i køleskabet ca. 2 timer og skær så granola barerne ud i små stykker.

8.

Opbevar i køleskab eller fryser.





PROFESSIONAL

Jakobsens
- ren natur


SUN ISLAND


DANICA™


LEVERANDØR TIL DET
KONGELIGE DANSKE HOF
SKÆLSKØR
FRUGTPLANTAGE®



SVANSØ