

# KICKSTART DEN GODE HVERDAG

- med små skridt



SÆT SMAG PÅ EFTERÅRET

## GODE SÆSONTIPS

**I** dag gør import det muligt at købe det meste frugt og grønt hele året. Men der er mange fordele ved at spise efter sæsonen. Her får du tips og idéer til, hvordan og hvorfor det er værd at følge årstiden i dine valg af frugter og grøntsager:

- Der er flere vitaminer i sæsonens grønt
- De er ofte billigere
- Du passer på miljøet
- Din mad smager af mere

### Sprængfyldt med vitaminer

Når du anvender årstidens frugt og grønt, får du de friskeste råvarer, som har den bedste smag. Sæsonfødevarer er sprængfyldt med vitaminer og mineraler. Et eksempel er, at en nyopgravet kartoffel indeholder mere en dobbelt så meget C-vitamin i forhold til kartofler, der har ligget opbevaret vinteren over.

### Spar penge

Hvor økonomisk er det at spise efter årstiderne? Heldigvis er det sådan, at prisen følger smagen, så ved at købe årstidens frugt og grønt kan du ligefrem spare penge.

Sæsonfødevarer kræver ikke den store forarbejdning, før du køber dem, da betingelserne er gode for at dyrke dem uden brug af overflod af hjælpemidler som pesticider og kunstgødning. Det betyder, at sæsonmad er sundere og koster mindre end fødevarer, som er dyrket i drivhus.

### Skån miljøet

Dansk dyrket frugt og grønt har kort vej fra jord til bord. Da der ikke bruges energi til nedfrysning, konservering, oplagring og transport, er det klimavenligt at spise årstidens produkter. Jo flere af sæsonens danske råvarer, du anvender, jo færre frugter og grøntsager skal transporteres til Danmark fra udlandet, hvilket skåner både miljøet og klimaet.

### Mere smag

Hvis du lader dit køkken inspirere af årstidernes skiftende udbud af grøntsager, opnår du helt naturligt større variation i dine retter. Hvis du derfor spiser efter årstiden, vil du automatisk komme til at spise forskellige slags grøntsager i løbet af året.

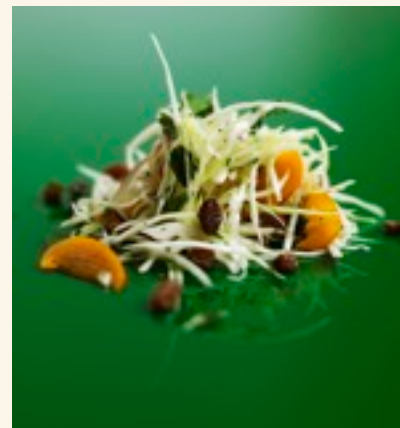
Ide til det første skridt

## Frisk fra høst

Det kan måske lyde besværligt at spise efter årstiderne, men det behøver ikke være svært, hvis blot man ved, hvad man skal gå efter. Og hvordan er det så – hvornår spiser man hvad?

**Efteråret** er den tid på året, hvor de bedste grøntsager bliver høstet. Det er især de forskellige kålsorter som broccoli, blomkål, rosenkål, grønkål, hvidkål, rødkål og savoykål, der er i sæson netop nu. Også rodfrugter som gulerødder, pastinak, persillerod, rødbede og selleri kan man få frisk fra høst.

Prøv dig frem med en mos af f.eks pastinak, kartofler og gulerødder eller lav en lækker råkost af spidskål, revet gulerod og æbler.



METTE BØGEBJERG  
JØRGENSEN  
TILDE JENSEN  
SUNDHEDSKONSULENTER

# 5 dressinger der kan pifte efterårets grøntsager op

**K**ål er en klassisk efterår's spise og kan tilberedes på et utal af måder. Men du behøver ikke altid ændre på tilberedningen, eller variere kåltypen. Prøv dig istedet frem med 5 forskellige dressinger, der kan pifte et hvert spidskål op. Kål kan spises rå hvis du blot sørger for at skære det ud i fine strimler.



Sådan gør du: Vælg din dressing, rør den sammen og smag til. Vend dressingen i salaten og smag til igen.

## **Nordisk**

4 spsk koldpresset rapsolie  
4 spsk æbleeddike  
salt og  
friskkværnet peber



## **Sydeuropæisk**

1½ spsk olivenolie  
1 spsk balsamico,  
vineddike eller  
sherryeddike  
salt og  
friskkværnet peber



## **Mormor**

1 dl piskefløde  
saften af ½ citron  
1 tsk sukker  
evt. en håndfuld  
plukket urt, f.eks.  
dild



## **Thai**

1 spsk friskpresset  
limesaft  
1 spsk flydende  
honning  
1 spsk japansk  
sojasauce  
2 tsk fiskesauce  
2 tsk finthakket  
rød chilipeber  
1 spsk vand  
3 spsk sesamfrø



## **Karry**

3 dl drænet  
yoghurt, 10%  
1 tsk. karry  
2 spsk.  
mangochutney  
1 og frisk ingefær,  
friskrevet  
salt og  
friskkværnet peber



# Leg og bevægelse for hele familien

## T ag på skattejagt med 'Geocaching'

Geocaching er en sjov aktivitet, som forener natur, teknik og bevægelse. Ved hjælp af en [GPS-modtager](#) – fx en smartphone – finder man skatte, eller [cacher](#) som vi kalder dem, ude i naturen. Det er ikke noget man bliver rig af, for cacherne indeholder kun ting af ringe eller ingen værdi. Men man bliver rig på oplevelser og får rørt sig mens man har det sjovt. Læs mere her: <http://www.geocaching.dk/begynder>

## Inspiration til bevægelse i hverdagen – indenfor og udenfor

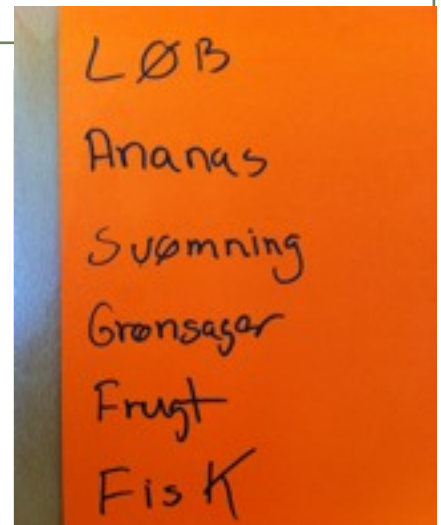
Her er nogle tips til, hvordan man kan sætte hverdagen i bevægelse på en sjov måde:

[http://www.enletterebarndom.dk/-/media/Saet\\_hverdagen\\_i\\_bevægelse/Saet\\_hverdagen\\_A4\\_plakater.ashx](http://www.enletterebarndom.dk/-/media/Saet_hverdagen_i_bevægelse/Saet_hverdagen_A4_plakater.ashx)

## Masser af sjove lege

FDF har et helt katalog fyldt med sjove lege, som I kan prøve af:

[http://fdf.dk/index.php?id=912&no\\_cache=1](http://fdf.dk/index.php?id=912&no_cache=1)



Billeder fra familieweekend. 11-13 maj 2012  
Familierne svarede på spørgsmålet: Hvad er sundhed for jeres familie?



Sunde vaner skal give mening, være holdbare, motiverende og ikke mindst give dig og din familie en god hverdag

Mette Bøgebjerg Jørgensen og Tilde Jensen  
Sundhedskonsulenter

## FÅ MERE INSPIRATION...

Gode hjemmesider med skønne opskrifter

[www.saesonforgodsmag.dk](http://www.saesonforgodsmag.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

[www.2gangeomugen.dk](http://www.2gangeomugen.dk)

[www.smaaskridt.dk](http://www.smaaskridt.dk)

I vores næste nyhedsbrev kan du læse om:

Inspiration til børnefødselsdagen.