

# KICKSTART DEN GODE HVERDAG

- med små skridt



GLÆDELIG JUL...

## Gode juletrationer

**J**ulen er fyldt med godter og gode gerninger – det hører traditionen til.

Julen behøver dog ikke at løbe løbsk i æde- og drikkegilder, som der efterfølgende bødes for, i de første måneder af det nye år.

Vi vil alle være gode ved hinanden i julen, og derfor kommer der ofte søde sager på bordet, hver dag gennem hele julemåneden. Det kan derfor være svært at opretholde den sunde livsstil. Heldigvis er der flere ting, man kan gøre for at komme igennem julen på en sund og sjov måde!

### Leg jer i julehumør

Det er en rigtig god idé, at lave hygge-ting med jeres børn, der ikke har noget med mad at gøre. Det kan f.eks. være:

- Højtlesning af gode julehistorier
- Juleklip og -sang.
- Fysiske aktiviteter og lege.

### Hold fast i hverdagens sunde rytme

Det er en det en god ide, selv om der er ferie- og hyggestemning i luften, at

holde fast i nogle af hverdagsrutinerne og så gøre de særlige hyggestunder til noget specielt.

Jule-motion er mere end at danse om juletræet! Mange mennesker dropper motion fra slutningen af november til starten af januar, fordi man har "alt for travlt". Men det er synd at snyde sig selv for al den velvære, det giver at bevæge sig.

I julen skal vi være gode ved hinanden - og ikke mindst os selv - så her kommer nogle tips til, hvordan man kan få forbrændt noget af al den gode julemad på en sjov måde sammen med familien!

- Hente brænde og juletræ i skoven.
- Aktiv underholdning ved julefrokosterne, hvor alle involveres i f.eks. stopdans.
- Finde på julelege udenfor.

Ide til det første skridt



## Bag dine egne julegrovboller

Opløs gæren i det lunkne vand og rør derefter kærnemælken i. Rør de revne æbler i gærblandingen sammen med rugkernerne, kanel, kardemomme og salt.

Vend sukat eller lignende i dejen, så de fordeler sig rimelig jævnt. Tilsæt melet til dejen og ælt den godt igennem nogle minutter. Sæt kugler af den bløde og fedtede dej på en bageplade med bagepapir med en ske, som når man laver f.eks. frikadeller.

Lad bollerne hæve på bagepladerne i mindst en halv time.

Bag bollerne ved 175 grader i varmluftsovn ca. 15 minutter.

### Ingredienser:

- 30 g Gær
- 3 dl Vand
- 2 dl Kærnemælk
- 2 dl Knækkede rugkerner
- 12 dl Hvedemel el. Hvid hvede.
- 1 tsk. Kanel
- 1/2 tsk Kardemomme
- 2 tsk salt
- 250 g Revet æble
- 50 g Sukat, tørrede tranebær, korender, rosiner eller anden tørret frugt skåret i små tern

METTE BØGEBJERG  
JØRGENSEN  
TILDE JENSEN  
SUNDHEDSKONSULENTER

# Nyd juleferien med...



**Tørrede frugter** som abrikos, figen og daddel kan også være et udmærket alternativ til konfekturen og kagerne. Tørrede frugt indeholder masser af fibre, vitaminer og mineraler. Men spis det i fornuftige mængder, da det også indeholder en del frugtsukker



**Pigeon** eller juleæbler er, når de plukkes, kun røde på solsiden. Æblerne spredes ud på store net og vendes pr. håndkraft, så solen kan farve dem smukt røde overalt. Pigeon har fast, skørt og saftigt frugtkød med en syrlig-sød smag og karakteristisk aroma.

Pigeoner er dejlige spiseæbler, men også velegnet til salat, lynstegning og desserter. De dekorative frugter er også fremragende til dekorationsbrug.



**Clementiner** er en god kilde til vitamin C og kostfibre og energiindholdet er lavt. Spis dem som et lille mellemmåltid eller som supplement til julekonfekten.



**Nødder** og mandler både være dekorative og de et sundt og naturligt alternativ til den øvrige julemad. Nødder og mandler er langt

mere energitætte, men indeholder meget af det sunde, umættede fedt og ingen kolesterol.



**Pæren** er moden fra oktober og ind i november og december. Conference har form som en nissehue, er aflang, middelstor og med en matgrøn lidt rustagtig dækfarve.

Smagskvaliteten er i top, er saftig, let krydret, god aroma og sød i en lang periode. Den egner sig godt som spisepære, i salater og dessert.

# Det smager og dufter af jul

**D**uften af kanel, kardemomme, allehånde, anis, ingefær, vanilie, nelliker, en frisk clementin, er alle noget vi forbinder med jul. Brug krydderierne i en hjemmelavet gløg, i kager, brød eller konfekt og bred julestemningen ind i stuerne.

## Julen har mange dufte

Men ud over at nyde duften og smagen af krydderier, så er krydderier også sunde. At krydderier og krydderurter kan hjælpe mod små og store lidelser, har man vidst gennem mange hundrede år.

Anis blev fx. berømt for sine hoste- og krampeløsende egenskaber og fordøjelsesfremmende virkning. Kanel med sit indhold af flygtige olier har haft et ry som en god kur mod forkølelser, og undersøgelser viser tillige, at kanel kan sænke blodsukkeret.

Kardemomme har gennem 3000 år været brugt i den kinesiske medicin som fordøjelsesmiddel, mod

mavebesvær og smerter og stof, der virker konserverende.

## Kan beskytte mod sygdomme

Krydderier indeholder også en række kemiske forbindelser, som kaldes for antioxidanter. Antioxidanter kan beskytte mod udvikling af kræft og hjerte- og karsygdomme.

De antioxidant-rige krydderier omfatter særligt nellike, allehånde.

## Krydderier mætter

Anvendelsen af krydderier stimulerer vores sanser. Duft, smag og nydelse af godt krydret mad påvirker vores mæthedsfølelse gennem den sanselige stimulering.

Ud fra undersøgelser ved man, at jo mere kroppens sanser stimuleres, des større mæthed får man af den mad som spises, og risikoen for at spise for meget bliver mindre.

Der er altså al mulig grund til at kryddere sin mad og få en god sanselig oplevelse, og som sidegevinst tilføres kroppen også sundhedsfremmende stoffer og mæthedsregulerende stoffer.



## Lav dine egne skønne og sunde julesnacks

### Havregrynskugler med mørk chokolade

3 dl Havregryn  
1 1/2 spsk Kakao  
2 tsk. Vanillesukker  
1/4 tsk fint salt  
1 tsk. Mandelessens  
40 g Mørk chokolade  
4 spsk. Flydende honning  
3 spsk. Lun mælk eller kaffe  
25 g. kokkosmel. Evt tørristet på panden.

### Sådan gør du

Smelt chokoladen ved svag varme i vandbad. Bland havregryn, kakao, vanillesukker og salt i en skål. Tilsæt smeltet chokolade, mandelessens, flydende honning og rør rigtig godt rundt. Spænd til med skummetmælk/vand/kaffe til blandingen har en passende konsistens. Tril massen til små kugler og rul dem i kokosmel (Evt. tilsat lidt vanillesukker). Opbevar kuglerne på køl i en lufttæt boks/pose



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.viskalspise.dk](http://www.viskalspise.dk)

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

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

[www.farskoekkenskole.dk/](http://www.farskoekkenskole.dk/)  
opskrifter

Næste nyhedsbrev - flere  
tips til den smagfulde jul og  
de festlige nytårs-løjer.