



*7 tips til at få mere
frugt og grønt i
hverdagen*

AF UNA JÓHANNESDÓTTIR

Indholdsfortegnelse

INDTRODUKTION	1
1.SPIS DET DU GODT KAN LIDE	2
2.START I DET SMÅ	4
3.GØR DET NEMT OG TILGÆNGELIGT	6
4.HVIS DER SKAL DIP TIL, SÅ DIP LØS!	8
5.HUSK ALT DET DER OGSÅ TÆLLER	9
6.GØR OP MED NORMERNE	11
7.UDFORSK!	13
AFSLUTNING	14
OPSKRIFTER	15
REFERENCER	19

Introduktion



Hej Jeg hedder Una og jeg læser på ernæring og sundhedsuddannelsen. Denne E-bog er tænkt som en hjælpende hånd til dig, som synes at det er svært at få spist frugt og grønt i hverdagen. Der er mange fordele, ved at spise frugt og grønt. Frugt og grønt indeholder mange mineraler, vitaminer og fibre, og så er det ofte også ret kaloriefattigt. Det vil altså sige, at man kan spise meget frugt og grønt for få kalorier, fordi det er mættende [1]. Derfor kan det også være en god idé at inkorporere det i sin dagligdag, hvis man gerne vil i gang med et vægttab. At spise frugt og grønt har også mange sundhedsgavnige effekter. Evidensen viser nemlig, at frugt og grønt kan reducere risikoen for hjertekarsygdomme og kræft [2].

Det kommer næppe som en overraskelse for nogen, at det er godt for helbredet at spise frugt og grønt. Men bare fordi man ved at noget er godt for en, er det ikke ensbetydende med at man så kommer til at gøre det. I Danmark har vi en anbefaling på 600 g frugt og grønt om dagen. Ifølge de seneste tal, så spiser danskerne i gennemsnit 420 g frugt og grønt om dagen, hvor kvinder i gennemsnit får 460 g og mænd 375 g [3].

Mange har et ønske om at spise mere frugt og grønt i hverdagen. Der kan dog være rigtig mange ting der står i vejen for det. Jeg vil i denne korte e-bog komme lidt ind på hvilke faktorer, der kan virke modsatrettet det man gerne vil, samt nogle gode råd og tips til at få spist mere frugt og grønt i dagligdagen.

Brug de råd og tips du kan lide, og dem som giver mening for dig. Dem du ikke kan lide, eller ikke kan relatere til, kan du bare se bort fra. Jeg håber i hvert fald at du kan få nogle gode råd med på vejen.

God læselyst!

1.SPIS DET DU GODT KAN LIDE

Det lyder måske lidt trivielt når jeg skriver, at man bare skal spise det, man godt kan lide, for selvfølgelig gør man da det?

Men så ligetil er det bare ikke altid. Ofte bliver man hæmmet i sine egne restriktive tanker omkring hvad der er sundt og godt, og hvad der ikke er godt nok. Jeg har selv i mange år forsøgt at drikke smoothies med spinat i. Jeg synes det smagte forfærdeligt, men jeg tænkte at en smoothie skulle være grøn før den var "sund nok". Dette resulterede i, at jeg bare stoppede med at drikke smoothies, hvilket gjorde at jeg så heller ikke fik de jordbær, bananer osv. jeg ellers kom i. Det er jo super fjollet!



Jeg har hørt mange argumenter for og imod at spise bestemte slags frugter eller grøntsager. Lad os dog bare få én ting på det rene: **Så længe du ikke spiser 5 kg bananer om dagen, så er alt frugt og grønt sundhedsgavnligt, punktum!**

Den mest gennemtrængende myte, som stadig den dag i dag er svær at få punkteret, er at "frugt er usundt, fordi det indeholder fructosukker". Den her myte opstod i 1970'erne i USA, da man begyndte at bruge HFCS (high fructose corn syrup) som sødemiddel i sodavand og fast food produkter [4].

HFCS består enten af 55% eller 42% fruktose, hvorimod almindeligt sukker består af 50%. Grunden til at man gjorde det, var fordi at det var nemmere at producere og arbejde med [5]. Det har været diskuteret om især den med 55% fruktose, der bruges som sødemiddel i drikkevarer, har spillet en stor rolle i stigningen af overvægt i USA. Den påstand har man bygget på tidligere dyreforsøg.

Men der er ingen bevist sammenhæng mellem fruktose og overvægt. I virkeligheden er der ikke den store forskel på HFCS og almindeligt sukker [6].

Mange har ud fra den påstand om at fruktose skulle bidrage til overvægt fejlagtigt konkluderet, at fordi frugt indeholder fruktose, så må frugt være usundt. **Der er som sagt ingen evidens for, at fruktose fra frugt er farligt eller kan bidrage til overvægt**

Derimod er der rigtig meget evidens for frugts sundhedsgavnige effekter. Frugt indeholder fibre, mineraler og vitaminer som vitamin c, kalium og antioxidanter. Derudover har mange frugter også en lav energitæthed, altså at de ikke indeholder særlig mange kalorier pr. g (med undtagelse af f.eks avocado).

Alt dette betyder, at hvis frugt indgår i kosten kan, det have en positiv effekt på hjertekarsygdomme og forskellige former for cancer mm. Det er samtidig bevist, at frugt kan være med til at reducere vægt, og være et vigtigt redskab i vedligeholdelse af vægttab, altså det direkte modsatte af hvad mange påstår [7]. Derfor er det vigtigt at have i mente at frugt er lige så godt som grøntsager, og det skal ikke hindre dig i at spise alt det frugt du kan lide.

En anden negativ tanke om frugt og grønt, handler om de vandede grøntsager. "Jamen en agurk er jo bare 96% vand alligevel". Dette er et eksempel på et argument for, hvorfor man burde vælge noget andet end agurk, for den er jo ikke god nok alligevel. Men hvis man kan lide agurk, hvorfor skal man så holde sig fra at spise det? En agurk

består af 96% vand, men den består også af kalium, c-vitamin, folat mm.[8], som mennesker også har brug for. Desuden indeholder 100 g agurk kun 12 kalorier, dvs. at man kan spise rigtig meget for få kalorier. Hvis man kan lide at spise agurk, så skal man i hvert fald ikke holde sig fra at spise det, for den bidrager også til det store billede. Det samme gælder i øvrigt med salat, tomat og alle de andre vandede grøntsager.

Man skal spise de ting, man godt kan lide, fordi det kan give dig succesoplevelser, frem for nederlag. Hvis man gang på gang bliver skuffet over, at man nu igen ikke kan drikke den spinat-smoothie som skulle være så sund, men som man i virkeligheden synes smager dårligt, så kan motivationen til at spise yderligere grøntsager dale.

Man kan måske tænke "nu kan det jo også være ligemeget, fordi jeg duer alligevel ikke til at spise sundt". Så skal man hellere spise noget agurk, og måske noget frugt, fordi det er det man kan lide. Dette skaber succesoplevelser, som kan lede til, at man kan finde motivationen til at spise mere varieret frugt og grønt på længere sigt.

Opsamlende pointe:

Spis det du godt kan lide, det er meget sundere end du går og tror! Ved at spise det du godt kan lide, gør du det til en fornøjelse at spise frugt og grønt, og du skaber grobund for motivation til at udforske videre med andre nye frugter og grøntsager.

2. START I DET SMÅ

Fødevarestyrelsen anbefaler at man spiser 600 g frugt og grønt om dagen, hvoraf mindst 300 g skal være grøntsager. Denne anbefaling kan for nogle virke uoverskuelig. Det gjorde den for eksempel for mig. Når noget virker uoverskueligt, så er det også nogle gange svært at finde ud af hvor man skal starte.

Man tænker måske, hvor meget er 600 g frugt og grønt egentlig? Hvad tæller med? Osv. Det er vigtigt at huske sig selv på, at 600 g frugt og grønt kun er en anbefaling. Det er en anbefaling baseret på evidens, men trods alt stadig kun en anbefaling og ikke en regel for hvordan du skal spise. Dermed ikke sagt, at jeg er uenig i deres anbefaling, for det er jeg ikke.

Min pointe er bare, at man ikke skal se anbefalingen som hindrende for ens liv, fordi man ikke kan gøre det perfekt. Det kan nemlig være en rigtig stor udfordring, at man fra den ene dag til den anden, skal gå fra at spise f.eks 100 gram til pludseligt at spise 600 gram, og så fortsætte med det resten af sit liv.

Hvis man vil lave om på den måde man spiser på, for at få 600 g frugt og grønt, kræver det en vaneændring af en art, og det sker sjældent over natten.



Med en vaneændring skal man starte et sted, der er til at overskue, f.eks med et stykke frugt om dagen.

Derefter kan man bygge videre på det efterfølgende, indtil man når op på den ønskede mængde frugt og grønt. Der vil være dage, hvor man spiser minimalt eller ingen frugt eller grønt. Det er også helt okay! Så prøver man bare igen dagen efter. Det er vigtigt, at man ikke slår sig selv i hovedet, hvis man nu ikke får spist noget, fordi man f.eks glemmer at spise det, eller man har haft en travl dag, eller at barnet derhjemme er syg osv.

Men hvordan kan man så gøre det i praksis? Det er der jo i virkeligheden ikke et entydigt svar på, da det kommer an på hvor ofte du spiser, hvor meget du spiser, hvornår du spiser osv.

Her er et par bud på hvordan du kan starte med at spise lidt mere frugt og grønt:

- Spis et stykke frugt til et af dine måltider. Dette kan også være med til at forhindre at man har en stor trang til at spise noget sødt efterfølgende.
- Start med at komme 100 g grøntsager i din varme ret. Det kan f.eks være gulerødder eller squash i din pasta med kødsovs. Du kan altid tilføje mere til næste gang.
- Spis noget grønt med din frokost eller aftensmad. F.eks en tomat, agurk, gulerod, selleri eller hvad end du kan lide.
- Kom lidt ekstra peberfrugt/agurk på din rugbrødsfad.

Lidt er som sagt bedre end ingenting, faktisk så falder dødeligheden og sygdomsforekomsten, jo mere frugt og grønt, man spiser [9], med en maksimal effekt på de 600 g om dagen for kræft, og 800 g for hjertekarsygdomme [2].

Det vil altså sige, at hvis du øger dit indtag med bare 100 gram om dagen, så er det allerede med til at reducere forekomsten for kræft og hjertekarsygdomme. Derfor skal du starte i det små, for at give dig selv gode vaner, som du kan holde på sigt, og byg derefter på.

Når du spiser det du kan lide og det du kan overskue, kan næste skridt på vejen være at spise mere af det man allerede spiser i forvejen. For det handler nemlig ikke om at opfinde den dybe tallerken.

Hvis du i forvejen er god til at spise frugt en gang om dagen efter et måltid, så forsøg med at gøre det efter 2 måltider. Spiser du salat til aftensmaden, så kan du forsøge dig med at spise lidt mere salat, måske også med frokosten.

Opsamlende pointe:

Spis det du godt kan lide, det er meget sundere end du går og tror! Ved at spise det du godt kan lide, gør du det til en fornøjelse at spise frugt og grønt, og du skaber grobund for fornyet motivation til at udforske videre med andre nye frugter og grøntsager.

3.GØR DET NEMT OG TILGÆNGELIGT

Vi kender det allesammen, når hverdagen presser på med arbejde, børn, kæreste, venner osv, og der bare ikke er tid til at lave mad. Man har måske især ikke overskud til at skylle, snitte, skrælle og gøre det der skal til, for at man kan spise noget frugt og grønt.



Det kræver nemlig ofte lidt arbejde at dedikere sig til at spise mere frugt og grønt. Det man kan gøre for at lette opgaven, er at være lidt strategisk omkring ens madvalg, og prioriteringen af ens tid.

Jeg opdagede f.eks. at gulerødder kan holde sig rigtig godt, hvis man opbevarer dem i en bøtte med vand i køleskabet. Det jeg gjorde var at jeg skrællede et helt kilo gulerødder i en omgang. Jeg skrællede dem imens jeg så en god serie, så var det lidt sjovere at gå til. Derefter opbevarede jeg dem i en bøtte i køleskabet. Det gjorde at det var nemt og ligetil at spise gulerødder, og jeg spiste et helt kilo over et par dage.

I det her eksempel var jeg strategisk med min tid, og gav den en ekstra indsats den ene dag, så de var mere tilgængelige over længere tid. Så når jeg endelig fik travlt og jeg ikke havde overskud til at skrælle dem, så havde jeg dem allerede klar.

Her er et nogle andre forslag til hvordan du kan gøre det nemmere i hverdagen:

- Køb færdiglavede salater når du handler. Dette fjerner det uoverskuelige element i at skulle rense, skrælle og tilberede salaten.
- Lav et frugt og grønt fad/boks, som du nemt kan snakke af i løbet af dagen.
 - Eksempelvis bestående af: Selleri, gulerødder, broccoli, blomkål, tomater, agurk, melon, æbler, pærer, bær osv.
- Køb frosne frugt og grøntsager, de kan bruges i alle slags retter, f.eks i en wok, suppe, smoothie eller ovenpå havregrøden.
- Lav en stor portion den ene dag, så du har til et par dage

At være strategisk med sin tid betyder, at man skal udnytte de huller af overskud man har, til at lave de tiltag man ønsker. Dette gør man for at øge tilgængeligheden en anden dag, da det allerede er forberedt. Når man øger tilgængeligheden for maden, er man nemlig ofte mere tilbøjelig til at spise den.

Et andet eksempel på øget tilgængelighed, kan være at man bruger noget tid om formiddagen, på at skære dagens frugt og grønt. Derefter kan man have den portion med sig rundt til sine gøremål, om det er på farten, eller ved computeren derhjemme. Det gør, at man nemmere kan stille den lille sult med noget hurtigt og nemt.

En anden ting der kan virke meget uoverskuelig med frugt og grønt, er at det bliver så hurtigt dårligt. Til det problem, så kan det hjælpe at købe frossen frugt og grønt. Frossen frugt og grønt indeholder nemlig lige så mange vitaminer som friske [10]. Derfor skal du ikke være bange for at tage den nemme vej, ved at købe frossen frugt og grønt, da det er ligeså sundt og næringsrigt som de rå.

Du kan også nemmere købe større mængder og have det liggende i fryseren i længere tid, og dermed øge tilgængeligheden af frugt og grønt i hverdagen.



Opsamlende pointe:

Gør det så nemt og tilgængeligt for dig selv som muligt. Udnyt de tidspunkter du har overskud, til at gøre det nemt for dig på et andet tidspunkt. Tag den nemme udvej når du kan, ved at købe færdiglavede salater og frossen frugt og grønt

4.HVIS DER SKAL DIP TIL, SÅ DIP LØS!

Spørg dig selv engang, hvis der skal noget dip til, før du får spist nogle gulerødder eller broccoli, er det så ikke bedre at gøre det, end slet ikke at få noget som helst? **Frugt og grønts sundhedsgavnlig egenskaber bliver jo ikke mindre af at du får noget creme fraiche, eller hummus til.**

Mange har en idé om, at noget er sundt imens noget andet er usundt. Dette kan skabe en ubalance i ens tanker om mad, og derved give en et sort/hvid billede af mad. I virkeligheden er der ikke nogle fødevarer, der er usunde. Der findes derimod usunde mængder. Dette gælder også med dyppelse til grøntsager eller frugt.

Hvis man er i gang med et vægttab og derfor skal gøre det nemmere for sig selv ikke at få for mange kalorier indenbords, så kan man altid vælge en fraiche med 5% fedt i stedet for den med 38% fedt. Kroppen har brug for fedt, og fedt er farligt eller dårligt, men det er det mindst mættende makronæringsstof, som indeholder flest kalorier pr g, og derfor vil man kunne spare nogle kalorier ved at vælge en mere mager variant.

Det er ikke kun grøntsager dette gælder tip gælder for. Det er bare oftest dem der bliver nævnt, fordi frugt ofte er nemmere at få nok af. Frugt kan nemlig ofte bare spises som det er, og så smager det ovenikøbet også sødt og lækkert. Den vigtigste pointe med det her tip er, at man skal spise noget man synes smager godt. Hvis tingene smager godt, så gider man nemlig at spise det, og så kan det holde på den længere bane.

Hvad kan du så gøre?

- Bland din yndlings dip op med noget cremefraiche, fraiche, skyr eller lignende. Det kunne f.eks være en holiday dip.
 - Opskrift på en lækker dip med creme fraiche længere nede
- Lav noget frugtsalat med noget råcreme på.
- Kom ost ovenpå grøntsager(broccoli, blomkål eller rodfrugter) og smid dem i ovnen.

Opsamlende pointe:

Det er bedre at spise frugt og grønt med noget dip, end slet ikke at spise frugt og grønt overhoved.

5.HUSK ALT DET, DER OGSÅ TÆLLER

Der er nemlig meget mere, der tæller med, end hvad man lige går og tror. Mange har en opfattelse af at man skal spise rå æbler, gulerødder eller lignende for at det tæller med i frugt og grønt. Men der er faktisk mange andre ting som man ofte glemmer, som man også skal huske. **Alt fra tomaterne i din pizzasauce, til syltede rødløg, til den peberfrugt du kommer på din ostemad, tæller med i de 600 g om dagen.**

Grunden til at jeg gerne vil have at du husker på alt det der også tæller med, er fordi at man nogle gange kan føle at man ingen frugt og grønt får.

Det kan være rigtig demotiverende at gå med den følelse, da det kan virke meget uoverskueligt at skulle starte helt fra bunden af. Det er dog sjældent tilfældet, da der er mange eksempler i ens hverdag, på måltider der rent faktisk indeholder frugt og grønt, som man ikke ved tæller med.

En ret som pasta med kødsovs, som er en gangs hverdagsret for mange familier, indeholder mange "skjulte" grøntsager, som løg, hvidløg og hakkede tomater.

Det handler om at du kan få øje på de steder du allerede er god til at få frugt og grøntsager, da dette i sig selv er en succesoplevelse.



Her er der nogle flere eksempler på hvor du får frugt og grønt i hverdagen, uden selv at vide det:

- Kage, f.eks gulerøds-kage
- Juice
- Smoothies
- I sammenkogte retter
- På ostemaden
- I din sandwich
- På pizza, f.eks pizza sauce, og eventuelt grønt man kommer ovenpå
- Dåsefrugt f.eks pære og nektarin
- Bælgfrugter som kikærter, sorte bønner, linser osv

Der er dog også nogle ting der ikke tæller i anbefalingen fra Fødevarestyrelsen om 600 g frugt og grønt om dagen. Svampe tæller ikke med, på grund af det høje indhold af phenylhydrazin-derivater, som i for store mængder har vist sig at være kræftfremkaldende [11]. Tørret frugt, nødder og oliven tæller ligeledes heller ikke med, på grund af det høje indhold af kalorier.

Kartofler er den sidste fødevarer der ikke tæller med, i de 600 g frugt om dagen.

Fødevarestyrelsen anbefaler at man får 100 g kartofler om dagen, udover de 600 g grøntsager [12]. Kartofler er nemlig en af de fødevarer mest mættende fødevarer, i forhold til kalorieindholdet [1].



Opsamlende pointe:

Det er ikke kun når du spiser en salat, eller et æble som tæller i hverdagen. Der er nemlig frugt og grønt i mange retter, som man glemmer at huske på. Du får mere end hvad du selv går og tror, og du starter ikke på bar bund. Du kan godt, så prøv at bygge videre på det.

6.GØR OP MED NORMERNE

Der findes i alle samfund normer og kulturelle regler for, hvordan hvert måltid skal struktureres og hvad det skal indeholde. Det er ofte svært at sætte ord på disse normer, da det er så grundlæggende i os som mennesker at spise og drikke [13].

Prøv at forestille dig, at du bliver inviteret over til at spise hos en ven kl 19 om aftenen. Din ven serverer varme boller med ost og noget frugt ved siden af.

Du studser over det, fordi boller med ost normalt er noget du ville spise til morgenmad. Det er et eller andet sted ikke "rigtig" aftensmad at spise boller for mange mennesker.



Det er nemlig ofte sådan, at til et morgenmåltid hører der kornprodukter til, og til et aftensmåltid er det primært kød som er hovedelementet [13].

De her normer gør også at der er noget der kan opfattes som rigtigt eller forkert. Det er problematisk hvis det clasher med ens sult, mæthed eller lyst. Den her sort/hvide tankegang om hvornår man skal spise hvad, kan forhindre én i at spise efter kroppens egne signaler. Det er nemlig ikke ensbetydende med, at fordi klokken er 19, så har man lyst eller behov for at spise kød og kartofler.

I realiteten, bestemmer du selv hvornår og hvad du spiser. Så længe du spiser varieret i løbet af dagen, er alt andet sådan set ligegyldigt.

Det handler grundlæggende om, at få øje på de her normer, som gennemsyrrer ens tankegang om mad. Du tænker måske, at du ikke kan spise grøntsager med hummus til aftensmad fordi "det er ikke godt nok fordi det er jo ikke rigtigt aftensmad". Det er lige præcis her problemet ligger. Ofte har man lyst til noget, som måske ikke passer ind i den måltidsstruktur man har.

Prøv at gøre lidt op med de normer, for det kan give plads til at du får mere frugt og grønt i løbet af en dag. Hvis man f.eks ikke er ret sulten om morgenen, er det en rigtig god ide at drikke en smoothie, eller

spise lidt grøntsager. I mit tilfælde, så kan jeg have morgener hvor jeg kun har lyst til en smoothie, og andre morgener hvor jeg har brug for en kæmpe portion havregrød. Begge dele er helt okay, og sådan kan kroppen have forskellige behov.

Det kan nemlig være en rigtig god ide at spise grøntsager eller frugter, hvis man ikke er helt vildt sulten. Jeg gør også ofte det, at jeg får en grøntsags tallerken med dip til aftensmad. Det er de dage hvor jeg spiser en stor frokost, og ikke føler stor sult til aftensmaden.

Mange oplever også at blive lækkersulten i løbet af en dag. Når man bliver det, kan man med fordel også med fordel spise frugt, da frugter både er søde og mættende.



Opsamlende pointe:

Hvornår på dagen du spiser hvad, er i realiteten fuldstændig ligegyldigt. Du kan spise havregrød til aftensmad, eller en varm ret til morgenmad. Ved at gøre op med de traditionelle normer omkring mad og måltidet, og fokusere mere på din egen krops signaler for sult og mæthed, kan du give mere plads til at spise frugt og grønt. Så hvis den store sult ikke er der, så spis nogle frugter og grøntsager i stedet for. Det er okay!

7. UDFORSK

Jeg har givet nogle konkrete tips til hvordan man kan spise mere frugt og grønt, men en ting du kan gøre for dig selv er, at udforske og blive klogere på nye opskrifter.

Det kan være enormt uinspirerende hele tiden at lave det samme mad, og derfor svært at inkorporere mere frugt og grønt i ens hverdag. Hvis man ud fra nogle specifikke råvarer, som man kan lide, udforsker opskrifter, kan man få nye ideer til hvordan man kan inkorporere flere frugter og grøntsager i ens hverdag.

Inspiration kan komme fra mange kilder. Det kan både være fra madbloggere på internettet, eller fra en opskriftsbog. Det handler om at gå aktivt ind og lede efter den, og prøve dem af. Man kommer til at støde på retter, som man ikke bryder sig om, og aldrig kommer til at lave igen, og andre retter vil man tage med sig i sin hverdag.

At udforske ny mad og nye retter, kræver tid, interesse og overskud i hverdagen. Derfor er det ikke alle der har mulighed for at udforske helt fra bunden af.

Hvis økonomien er der, men ikke overskuddet, kan det også være en ide at købe måltidskasser. De kan justeres efter hvilke behov man har, f.eks om det skal være økologisk eller vegetarisk. De kan også give inspiration til nye opskrifter, som man kan inkorporere i sin daglige praksis.

Nogle retter som jeg for nyligt har opdaget, og som jeg har inkorporeret i min hverdag er bl.a. friske forårsruller/rispapirsruller. Dem kan man lave imens man sidder ved bordet, hvilket giver anledning til, at man kan mærke efter hvornår man stopper med at være sulten. Dette er et også godt værktøj i forhold til overspisning, da man ikke kan spise dem så hurtigt, og derved har mulighed for at mærke efter om man er mæt, i løbet af måltidet.

Derudover bliver friske forårsruller oftest lavet med en masse frugt og grønt, hvilket gør, at man kan få en masse indenbords, uden at tænke for meget over det. Til sidst i bogen har jeg også en opskrift på bagt havregrød, som er fyldt med de frugter, du kan lide.

Opsamlende pointe:

Ved at udforske nye opskrifter kan du fornye dine hverdagsretter, med flere frugt og grøntsagsfyldte retter. På den måde kan du finde inspiration til at få spist mere frugt og grønt på en ny og spændende måde.

Afslutning

Der findes mange påstande om, hvorvidt diverse frugter og grøntsager er sunde eller ej, og de plejer oftest at være noget vrøvl. For frugter og grøntsager har mange sundhedsgavnige effekter på f.eks. hjertekarsygdomme og kræft. Men de sundeste frugter og grøntsager er dem, du rent faktisk får spist. Derfor skal du spise lige de frugter og grøntsager du synes smager godt, for de er alle gode for dit helbred. Hvis du synes det er svært at gå i gang, så start i det små. Det kan være 1 æble om dagen, eller lidt peberfrugt på din rugbrødsfad. Det vigtigste er bare, at du starter med et realistisk mål, som du rent faktisk kan opnå. Når du opnår dit mål, får du succesoplevelser, som er med til at give dig motivation til at arbejde videre.

Det kan også være at du allerede er i gang med de 600 g frugt og grønt om dagen, som fødevejledningen anbefaler, uden at du selv ved det. Alt tæller nemlig med, lige fra de hakkede tomater i din kødsovs, til peberfrugten på din rugbrødsfad. Du starter nok ikke helt fra bunden, nu skal du bare bygge mere på.

Når du skal spise mere frugt og grønt, kan du med fordel dyppe dem i noget dip eller komme noget creme ovenpå. Frugter og grøntsager behøver heller ikke at være "kedelige", for at de er sunde. Hvis det hjælper dig at dyppe dine grøntsager i dip eller hælde noget creme på dine frugter, så gør det. Det er meget bedre at spise frugt og grøntsager med dip, end slet ikke at spise nogle overhovedet.

Det er samtidig en god ide, at gøre frugt og grønt så nemt og tilgængeligt som muligt. Det handler om at være strategisk med sin tid. Når du har overskud, så forbered nogle frugter og grøntsager, så det er nemmere at gå til en anden dag. Du kan også med fordel tage det nemme valg når du er ude og handle, ved at f.eks. købe frossen frugt og grønt og færdiglavede salater.

Prøv også at gøre op med normerne for måltiderne. Det er sådan set ligegyldigt hvornår på dagen du spiser hvad. Du kan spise en smoothie til morgenmad, eller grøntsager med dip til aftensmad, hvis du kan mærke at du ikke er så sulten. Samtidig kan du med fordel udforske nye retter, for at kunne finde nye og spændende måder at få mere frugt og grønt i hverdagen. Måske du endda kan få lidt inspiration i nogle af de opskrifter jeg har lavet nedenunder.

Tak fordi du ville læse med!

OPSKRIFTER

Disse opskrifter er et bud på noget inspiration til at få mere frugt og grønt i jeres hverdag. Det er opskrifter som jeg selv har inkorporeret i min hverdag, med henblik på at få mere frugt og grønt. Mit fokus med de her opskrifter er, at de skal være nemme, ligetil, hurtige og gode til alle aldre.

GRØNTSAGSUPPE

4 personer

Ingredienser:

- 2 løg
- 2 fed hvidløg
 - +/- 1 fed, alt afhængig af hvor godt du kan lide hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- 700-1000 g grøntsager: jeg bruger ofte en blanding af broccoli, blomkål, gulerødder
 - De kan med fordel være fra frost
- 800 ml grøntsagsbouillon

Fremgangsmåde

Skær løg, og så steg dem på en pande med hvidløg og olie. Tilføj grøntsager og grøntsags bouillon, og lad det simre i omkring 40 min. Brug en stavblender eller en blender til at blende suppen, og lad det simre i yderligere 20 min. Suppen kan sagtens tåle at simre lidt længere. Hvis den bliver for tyk i konsistensen, kan man med fordel tilføje mere vand eller mælk. Suppen kan toppes med græskar- eller pinjekerner, og spises med noget lækkert brød ved siden af.

DIP

Ingredienser:

- 1 håndfuld mynte
- 200 ml creme fraiche, fraiche, skyr eller lignende
- 1-2 fed hvidløg
- Saften fra 1/2 lime
- Salt og peber

Fremgangsmåde

Snit din mynte og tilføj til din creme fraiche. Pres hvidløg og lime, og vend i. Smag til med salt og peber. Så er du klar til at spise grøntsager med lækker dressing til.

LYSERØD SMOOTHIE

1 person

Ingredienser:

1 banan

100 g jordbær, ca 10 små

30 g hindbær, ca 15

- Bærene kan med fordel komme fra frost. I så fald anbefaler fødevarerstyrelsen at man koger dem først, så man ikke risikerer at få norovirus [14]

Vand eller mælk/plantemælk efter behov

Eventuelt en skefuld proteinpulver

- vanilje eller jordbær

Fremgangsmåde

Blend alle ingredienser sammen. Vand / mælk blandes i efter behov, jo mere der kommer i, jo mere flydende bliver din smoothie. Man kan også lade vær med at komme særlig meget væske i (hvis man har en blender der kan håndtere det), og så kan man spise det som en smoothie bowl, med noget topping på. Topping kunne eventuelt være müsli, kokosflager, chokolade, frugt osv.

Man kan altid lege med de ingredienser der er i, og f.eks bruge noget mango, melon eller hvad man nu synes er lækkert, i stedet for de ting der er i.

OVNBAGT GRØNT

Ca 4 personer

Ingredienser:

2 Gulerødder

2 Pastinak

2 Rødbeder

1/2 Søde kartofler eller 3 almindelige kartofler

2 spsk olivenolie, eller en anden planteolie

2 tsk rosmarin

Salt

Fremgangsmåde

Snit alle grøntsagerne i ca lige store både og placer dem på en bageplade. Vend olivenolien i, og vend det rundt. Drys rosmarin og salt ud over. Kom det i ovnen i ca 40-45 min på 180 grader varmluft, eller indtil de er brunede. Du kan bytte grøntsagerne ud med lige de grøntsager du kan lide.

SNICKERS SMOOTHIE

1 person

Ingredienser:

1 frossen bananer (hvis ikke de er frosne, så tilføj nogle isterninger)

1 scoop chokolade proteinpulver eller 2 tsk kakaopulver

2 tsk peanutbutter

En lille smule salt

Mælk/plantemælk

Fremgangsmåde

Blend alle ingredienser sammen i en blender, og nyd en flydende snickers! Tilføj mælk efter behov. Jo mere du kommer i, jo mere flydende bliver smoothien også. Kom eventuelt andet frugt i, for at give den en twist.

BAGT HAVREGRØD

Ca 4 personer

Ingredienser:

2 bananer

2 æg

4 dl havregryn

2 dl mælk

1,5 tsk bagepulver

1 tsk kanel

0,5 tsk kardemomme

Eventuelt 1 ske proteinpulver, eller 50 g mørk chokolade

200 g frugt/bær, f.eks:

- 100 g blåbær og 100 g hindbær
- 100 g æble og 100 jordbær

Fremgangsmåde

Mos bananerne og derefter tilsæt alle ingredienser på nær frugt/bær. Kom frugt/bær i et ildfast fad (jeg bruger et fad som er 16x25) med bagepapir i, og hæld derefter massen ovenpå. Kom det ind i ovnen i ca 35-45 min på varmluft, eller indtil det er gyldent på toppen, og bagt hele vejen igennem.

FRISKE FORÅRSRULLER

Ca 2 personer

Ingredienser:

Rispapir
2 Røde peberfrugter
2 store Gulerødder
1/2 Agurk
1 Avocado
0,5 mango
0,5 Rødløg
1/2 spidskål
300 g. Kylling (ca 2 fileter)
1 spsk olie
Salt og peber

Fremgangsmåde

Skær kyllingen i tynde strimler. Steg den derefter på en pande med olie og salt og peber. Skær alle frugterne og grøntsagerne i ca lige lange aflange striber.

Rispapiret dyppes i et fad med vand, således at det hele er blevet vådt. Derefter ligger du rispapiret på en tallerken, og kommer kylling, frugt og grønt i. Så ruller du rispapiret (søg eventuelt på youtube hvordan man gør det).

Du kan dyppe rullerne i færdiglavet sursød sauce, eller lave din egen peanutbuttersauce.

REFERENCER

1. Holt, SHA. et al. (1995): *A satiety index of common foods*, European Journal of Clinical Nutrition, PMID: 7498104
2. Aune, D. Et al.(2017): *Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies*, International journal of epidemiology. PMID: 28338764
3. Tetens, I. Et al. (2013). *Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet*. DTU Fødevareinstituttet.
4. Bray, GA. Et al. (2004): *Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity*, PMID: 15051594
5. White, JS. Et al.(2015): *Fructose content and composition of commercial HFCS-sweetened carbonated beverages*, PMID: 24798032
6. Rippe, JM. & Angelopoulos, TJ. (2013): *Sucrose, high-fructose corn syrup, and fructose, their metabolism and potential health effects: what do we really know?*, PMID: 23493540
7. Dreher, ML. (2018): *Whole Fruits and Fruit Fiber Emerging Health Effects*. *Nutrients*, PMID: 30487459
8. Fødevededata (frida.fooddata.dk), version 4, 2019, Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet
9. Wang, X. Et al. (2014): *Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies*, PMID: 25073782
10. ÆldreForum (2011): *Kan det virkelig passe? Kostråd og andre budskaber til ældre om mad og sundhed*
11. Fødevestyrrelsen (2018): *Phenylhydrazin-derivater*, Lokaliseret på <https://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Phenylhydrazin-derivater.aspx>
12. Alt om kost (2021): *Spis flere grøntsager og frugter*, Fødevestyrrelsen, lokaliseret på <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/spis-flere-groentsager-og-frugter/>
13. Halkier, B. Et al. (2012): *Mad, mennesker og måltider*, 2 udgave, Gyldendal
14. Fødevestyrrelsen (2021): *Sådan undgår du at få roskildesyge via madvarer*, Lokaliseret på <https://www.foedevarestyrelsen.dk/Selvbetjening/Guides/Sider/Saadan-undgaar-du-at-faa-Roskildesyge-via-madvarer.aspx>