

# DE SUNDE SIDER

AF BERIT HELT, ERNÆRINGS- OG HUSHOLDNINGSØKONOM, BERIT@DLO.DK

## Juleopskrifter

Opskrifterne på denne side skal ikke forveksles med sunde opskrifter. Det er de ikke, da de hverken er specielt fedt- eller sukkerfattige. Men når hverdagskosten er sund og varieret, er der også plads til særlige lejligheder, som julen jo er, at hygge sig med nogle af "godter" der hører højtiden til.

### Rosinkager, ca. 30 stk.

#### Det skal du bruge:

60 g smør  
50 g brun farin  
50 g rørsukker  
½ æg  
85 g hvedemel  
½ tsk bagepulver  
½ tsk stødt kanel  
fintrevet skal af 1 appelsin  
225 g rosiner



#### Sådan gør du:

Pisk smør med farin og sukker, til det er blødt. Tilsæt ægget og rør godt. Bland hvedemel, bagepulver, kanel og appelsinskal i dejen og ælt det godt. Bland rosinerne i til sidst. Form dejen til kugler på størrelse med hasselnødder, og sæt dem på bageplader med bagepapir. Bag kagerne i 15-20 minutter ved 170°C.

### Havregrynskugler

#### Det skal du bruge:

200 g havregryn  
3 spsk. kakao  
3 spsk honning  
2 tsk vanillesukker  
2-3 spsk blødt smør  
1 spsk appelsinsaft

Kokosmel, kakao eller  
chokoladekrymmel

#### Sådan gør du:

Bland alle ingredienserne i en skål, og rør det godt sammen. Rul små kugler af massen. Rul dem til sidst i kokosmel, kakaopulver eller chokoladekrymmel.

## Honninghjerter

#### Det skal du bruge:

300 g brun farin  
300 g honning  
250 g smør  
4 æg  
2 tsk stødt kanel  
2 tsk stødt nellike  
2 tsk stødt ingefær  
1 kg hvedemel  
2 tsk hjortetaksalt

overtrækschokolade

små glansbilleder - julemotiv eller engle

#### Sådan gør du:

Smelt farin, honning og smør og lad massen afkøle. Pisk de hele æg og krydderier i massen. Tilsæt mel med hjortetaksalt og ælt dejen godt igennem på køkkenbordet. Stil nu dejen i køleskabet i et par timer. Rul dejen ud i ca. 1 cm tykkelse - stik ud med små og store hjerteforme, og læg dem på bageplader med bagepapir. Bag kagerne ved 200°C i ca 10-15 min. indtil de er gyldne. Afkøl kagerne og overtræk dem med chokolade. Pynt med glansbilleder.

## Gløgg til børn

#### Det skal du bruge:

200 ml appelsinsaft  
Skræl fra ½ appelsin  
200 ml vand  
85 g sukker  
5 nelliker (hele)  
1 kanelstang (hel)  
2 allehånde (hele)  
500 ml kirsebærsaft  
100 g rosiner  
25 g hakkede mandler

#### Sådan gør du:

Opvarm appelsin, vand, sukker og krydderier i en gryde, og lad det koge i et par minutter. Si blandingen og bland kirsebærsaft, rosiner og mandler i. Varm op til kogepunktet igen. Server gløggen varm, afhængig af børnenes alder.

## Europæiske børns spiser ikke nok frugt og grønt

Hvordan få vi børnene til at spise mere frugt og grønt? Det spørgsmål arbejder forskere fra ni europæiske lande på at besvare. 13.000 11-årige skoleelever har sammen med deres forældre og forskerne beskrevet deres vaner i forhold til frugt og grønt indtag. Landene der deltager i projektet er udover Danmark – Island, Norge, Sverige, Holland, Belgien, Østrig, Spanien og Portugal. Undersøgelsen har vist, at børn i dag spiser mindre frugt og grønt end de gjorde for 15 år siden. Dette kan undre, når udbudet aldrig har været større end nu, og da der er masser af kampagner og tiltag der forsøger at få børnene til at spise mere frugt og grønt. Forskerne i projektet gætter på at det skyldes, at børnene ikke har god nok adgang til frugt og grønt både i hjemmet, skolen, fritidsklubben og lokalområdet.

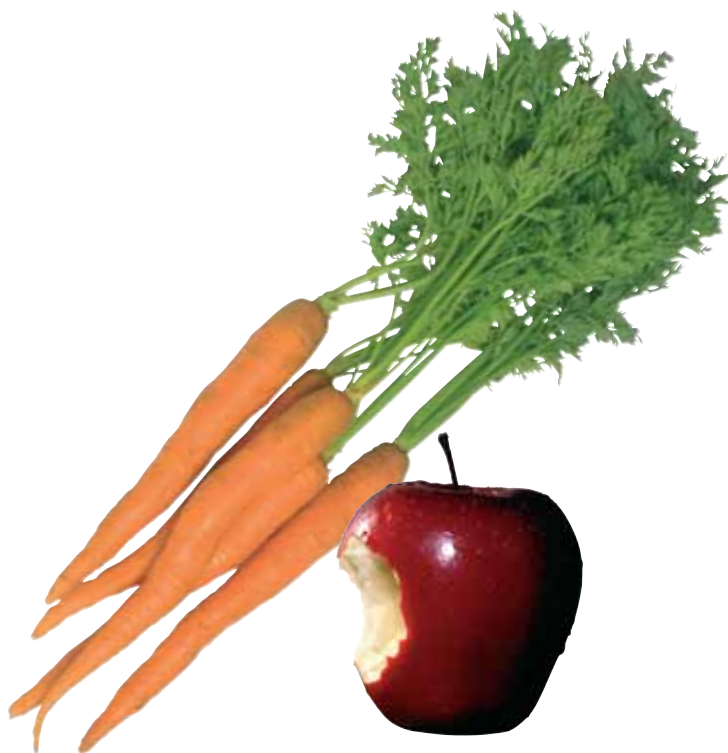
Spørgsmål der kan overvejes, hvis man ønsker at øge børnenes adgang til frugt og grønt kan eksempelvis være: Afsættes der tid i skole og institution til at børnene spiser frugt og grønt?, er frugt og grønt let tilgængeligt i hjemmet – står det fremme er i køleskabet? Og er adgangen til sodavand og chips i virkeligheden lettere?

## Pizza til aftensmad

En ny opgørelse fra Dansk Fødevarerforsknin g viser, at børn gennemsnitligt spiser pizza hver 11. dag. Det ser altså ud til, at en række familier i høj grad har taget denne italienske spise til sig, og integreret den i middagsmads-reportoiret.

En pizza behøver ikke nødvendigvis at være usund, men hvis den er lavet på en tynd bund, fedtholdigt kød, få grøntsager og fed ost i store mængder, så kan den være ekstremt fedtholdigt, og ikke specielt sund. Hvis pizzaen omvendt er lavet på en tyk bund, med mange grøntsager, fedtfattigt kød og mager ost, så kan den fint indgå i aftensmaden gerne suppleret af en salat eller anden form for grøntsager.

Det kan være svært at vurdere, præcist hvad en pizza købt fra det lokale pizzeria eller fra supermarkedets frysedisk indeholder, og dermed hvor sund eller usund den er. Hvis den derimod er hjemmelavet, er der mulighed for at sammensætte den af ingredienser, som gør den til et lødigt måltid. En pizza er i øvrigt noget de fleste store og små børn synes er sjovt at være med til at lave. Det er en overskuelig opgave at fordele fyld på en pizzabund, og når de hjælper til oplever mange børn også at få lidt indflydelse på, hvad den skal indeholde.



## Momsdifferentiering på fødevarer

Det er muligt at ændre forbrugernes lyst til at købe sund mad ved at sænke priserne. Men moms og afgiftssystemet skal ændres på flere punkter, hvis der skal opnås et positivt resultat.

Dette er nogle af konklusionerne på en analyse lavet af Fødevarerøkonomisk Institut. Analysen er lavet på baggrund af 2000 familiers ugentlige indkøb.

Analysen viser, at der ved momsdifferentiering generelt vil være en ernæringsmæssig positiv effekt for næsten alle aldersgrupper, familietyper og sociale grupper. Men nogle grupper vil reagere mere positivt end andre, og blandt andre vil børnefamilierne reagere meget positivt.

Ved et differentieret momssystem må man være opmærksom på, at der er både en priseeffekt og en budgeteffekt. Priseffekten gør, at når prisen på en vare stiger, så vil alle andre varer se billigere ud, og hermed påvirke lysten til at købe disse varer. Budgeteffekten gør, at hvis prisen på en vare eksempelvis falder, så er der flere penge tilbage i budgettet at købe andre varer for. Det kan i praksis betyde, at hvis man eksempelvis sætter momsen på frugt og grønt ned til 10%, så vil alle familietyper godt nok købe mere frugt og grønt, men mange familietyper vil samtidig købe flere sukkerprodukter som kiks og kager. Dette gælder dog ikke børnefamilierne, der ser ud til at ville købe uændrede mængder sukkerprodukter, men altså mere frugt og grønt.