

Forsigtighedsprincippet

Eftersom der er så mange uklarheder omkring E-numre, aromastoffer, modificeret stivelse, hormoner, genmodificerede afgrøder og bekæmpelsesmidler, tror jeg på at være forsigtig i stedet for at tage chancer.

Jeg vil sætte en stopper for den anvendelse af tilsætningsstoffer, der er så udbredt i levnedsmiddelindustrien. Jeg vil have spørgsmålet taget op i medierne og flytte det op på vigtige magthaveres dagsordener. E-numre skal diskuteres i skoler og på universiteter. Forbrugerne skal begynde at stille spørgsmål om det, de køber, og nægte at betale for dårlige varer.

Mit bedste tip til at spise bedre er at bruge en større del af husholdningsbudgettet på friske råvarer som frisk fisk, friske grønsager og frugt og mindre på chips, slik og halvfabrikata. Drik vand til maden i stedet for alle de unødvendigt sødede drikkevarer. Dette er ret så basic.

Derefter bliver det sværere, synes jeg. Hvad er værst: Bekæmpelsesmidler eller tilsætningsstoffer? Jeg vælger hellere en ikke-økologisk kokosmælk uden tilsætningsstoffer end en økologisk kokosmælk med tilsætningsstoffer. Jeg er mere bange for tilsætningsstoffer end for bekæmpelsesmidler, men oplever det som næsten umuligt som forbruger egentlig at finde ud af det. Derfor udviser jeg forsigtighed og forsøger at fravælge begge dele. I følge tilsætningsstof-guruen Tommy Svensson er hvidkål så godt som fri for bekæmpelsesmidler. Druer og peberfrugter hører til de værste.

Kicki,
Middagsfred



Middagsfred giver tips

- **Frys ned/opbevar.** I denne uge er madretterne ikke så velegnede at nedfryse efter tilberedning. Derimod kan kyllingefilet, pølse, tortillas m. m. fryses utilberedt, hvis I tror, at I ikke kommer til at bruge det hele. Gem gerne en pølse til næste uge og lav noget andet med den, hvis I ikke vil lave madret B til otte personer. Rodfrugterne kan også bages i ovn med lidt olivenolie.
- **Forbered.** Salaten til madret A kan forberedes, men det er vigtigt også at lave dressingen, ellers bliver æblet brunt. Du kan riste pinjekernerne til madret C i forvejen. Parmesan kan rives en dags tid i forvejen. Står den længere, kan den blive tør. Tomatsaucen til pizzaen kan blandes i forvejen. Osten til pizzaen kan rives, og grønsagerne kan også skæres ud i forvejen.
- **Osterest og juleskinke** passer perfekt på lypizzaen, madret D.
- **Grønsager på pizza.** Squash i tynde skiver, pastinak og gulerod i helt tynde stave og ringe af peberfrugt passer fint på pizzaerne i madret D. Efter jul plejer jeg at have lyst til mere grønt.
- **Kog grønsager i pastavandet.** Det er et af mine bedste tips for at få flere grønsager. Gulerodsstykker lægges i, når der er 5-6 min. kogetid tilbage, broccoli- og blomkålsbuketter når der er 3 min. kogetid tilbage, og squash-tern når pastaen har 30 sek. kogetid tilbage.

Uge 1 (3. jan.)

A	Rød chili	1 stk.
A	Citrongræs	1 stk.
A	Koriander	1 potte
A	Frossen laksefilet	600 g
A	Sukkerærter	1 bakke
A	Rødt æble*	1 stk.
A	Agurk	1 stk.
A,C,D	Sølvøg	300 g
A, D	Hvidkål	ca. 750 g
B	Blandede rodfrugtstave*	1 pose
B	Falukorv (svensk kødpølse)	2 stk.
B	Mælk *	1 liter
B	Persille	1 bundt
B, C	Broccoli	750 g
C	Kyllingebrystfilet	450 g
C	Pinjekerner*	75 g
C	Basilikum	1 potte
C,D	Tomater*	500 g
C,D	Kalamataoliven	1 dåse
C,D	Parmesan	150 g
D	Knuste tomater *	1 dåse
D	Ruccola	70 g
D	Tortillas*	1 pakke
D	Gule cherrytomater*	1 æske
D	Mozzarella*	2 pakker

* = mindst 7 af disse er økologiske

- **Frossen fisk.** Husk at lægge fisken i køleskabet, frys den ikke ned igen. Den er begyndt at tø op under transporten og bør tilberedes senest dagen efter levering.

A. Thailaks à la Sri

med ris og salat

1. Sæt **kartofler**, ca. **3 dl**, over til 4 personer.
2. Skræl **3 sølvløg** (ca. **200 g**) og skær dem i tynde skiver. Opvarm **1 spsk. neutral olie** i en stor, tykbundet pande, som du har låg til. Brun løgene i 2 min. under omrøring.
3. Hak **1** udkernet **chili** og den hvide del af **1 citrongræsstilk** fint. Tilsæt hakket og **1 ½ tsk. tørret ingefær**. Rør rundt og brun det 2 min. til.
4. Hæld **1 tsk. soja**, **2 spsk. hvidvinseddike** og **¼ dl vand** over. Hak **stilkene af en potte koriander** fint og tilsæt dem sammen med **1 tsk salt**.
5. Skær **600 g laksefilet** i 4 stykker og læg dem oven på løgene på panden. Fordel **1 bakke sukkerærter** over og læg låget på. Damp det ved svag varme i 15 min. Tag panden af varmen og lad den stå uden låg.
6. *Salat:* Skær **250 g hvidkål** i strimler (tip: brug ostehøvlén). Hak **1 rødt æble** og **bladene af 1 potte koriander**. Skær **1 agurk** i cm-tykke kvarte. Lav en dressing af **1 spsk. olie**, **½ spsk. æblecidereddike**, **½ tsk. tørret ingefær** og **1 knsp. salt**.
7. Bland kål, æble, koriander og agurk med dressingen.
8. Server laksen med salaten og risén!

C. Pasta pesto og kyllingefilet

med broccoli og tomatsalat

1. Skær **450 g kyllingefilet** i ca. 1 cm tykke skiver og læg dem i en skål med **1 spsk. neutral olie** og **½ knsp. sort peber**. Bland det og lad det stå, mens du tilbereder resten.
2. Læg **75 g pinjekerner** på en stegepande og rist dem let ved middelstærk varme, til de har fået lidt farve. Riv **25 g parmesan** groft.
3. *Pesto:* Bland blade og stilke af **1 potte basilikum** med de ristede pinjekerner, den revne parmesan, **1 fed hvidløg**, **½ tsk. salt** og **¼ dl olivenolie**.
4. Kog **250 g pasta** til to voksne og to børn i en stor kasserolle. **Spaghetti** eller **tagliatelle** passer bedst til.
5. Rens **250 g broccoli** og skær det i stykker. Lad dem koge sammen med pastaen de sidste 4 min. Tag broccolien op og lad det dryppe af.
6. *Tomatsalat:* Skær **3 tomater** i tynde skiver og læg den på en tallerken. Skær **1 sølvløg** (ca. **50 g**) i tynde ringe og fordel dem ovenpå. Garner med ca. **15 kalamata-oliven** (gem resten til D). Dryp **1½ spsk. olivenolie** og **½ spsk. balsamicoeddike** over. Drys **½ tsk. salt** og **½ knsp. sort peber** over.
7. Opvarm **1 spsk. smør** på en stegepande og steg kyllingestykkerne gyldenbrune. Læg ikke alle stykker på en gang, så bliver panden kold, og kødet begynder at koge og bliver tørt. Læg dem på et stort fad, efterhånden som de bliver færdige, ca. 6 min.
8. Bland pastaen med pestoen og server med kyllingestykkerne, broccolien og tomatsalaten. Høvl yderligere **50 g parmesan** over, hvis du vil.

B. Falukorv med stuede rodfrugter (to middage)

1. *Stuede rodfrugter:* Brun **1 pakke blandede rodfrugtstave** (gulerødder, pastinak og rodselleri) i **50 g smør** i en stor gryde/tykbundet kasserolle, til de er blanke. Drys **3 spsk. mel** over og rør om.
2. Hæld **6 dl mælk** over rodfrugterne og kog den op under omrøring. Kog stuvningen i 7 min. og tilsæt **1 tsk. salt** og **1 knsp. hvid peber**. Rør om af og til, så det ikke brænder på.
3. Skær **2 falukorv-pølser** i 1 cm tykke skiver og steg dem på en stegepande, så de får en god farve (brug evt. to stegepander). Læg derefter pølsen op på et serveringsfad.
4. Bring i mellemtiden en kasserolle med 1 liter vand i kog. Rens **500 g broccoli** og kog den i 4 minutter.
5. Hak **1 bundt persille**, drys den over rodfrugterne og server det med falukorvskiverne og broccolien.

D. Lypizza med to oste

og hvidkålssalat

1. Indstil ovnen på **250 °C**.
2. Skyl **70 g rucola** i en si og lad den stå og dryppe af i vasken.
3. Bland **1 dåse knuste tomater**, **1 tsk. oregano**, **1 tsk. honning**, **2 tsk. olivenolie**, **2 tsk. hvidvinseddike** og **½ tsk. salt** til en tomatsauce i en lille skål.
4. Læg **8 stk. tortillas** på ovnplader og fordel ca. **½ dl tomatsauce** på hver pizza.
5. Skræl **1 sølvløg** (ca. **50 g**) og skær det i skiver. Skær **2 tomater** i skiver og del **250 g gule cherrytomater**. Hæld lagen fra de **oliven**, der er tilbage fra ret C. Fordel det hele pizzaerne.
6. Riv **75 g parmesan** og **250 g mozzarella**. Fordel osten på pizzaerne. Har du en kedelig ostekant i køleskabet, som trænger til at blive brugt, så riv den og brug den også. Der kan ikke blive for meget ost!
7. Bag pizzaerne under opsyn i 6-8 min., så de ikke bliver brændt.
8. Riv **500 g hvidkål**. Lav en dressing ved at blande **3 spsk. olivenolie**, **1 spsk. vineddike**, **½ tsk. salt** og **½ knsp. peber**. Hæld dressingen over hvidkålen.
9. Server pizzaerne med rucola og hvidkålssalat!

Tips! For dem, der ikke vil spise helt vegetarisk, er det lækkert med baconstykker på pizzaerne. Skær 1 pakke baconskiver i mindre stykker og fordel dem på pizzaerne, før de bages.