



Mad i Permatopia

- Fokus på brug af egne grøntsager
- Fokus på brug af få animalske produkter
- Økologisk

Hvormeget mad skal jeg lave?

Et måltid består typisk af følgende:

600 - 750 g. mad i pr. voksen

100-150 g. salat (kun 100 g. hvis det er kål)

400 g. Kulhydrater (grøntsager, ris, pasta, kartofler mm.)

120 g. Proteiner (ex. Æg/bønner/svampe/kød/fisk)

Grøntsager pr. person

- Kartoffler, uskrællede: 250 g
- Pasta, tørret: 75-100 g
- Pasta, frisk: 125-150 g
- Nudler: 75-100 g
- Ris: 70 g (1 dl)
- Couscous: 75 g
- Grøntsager: 150 g
- Salat: 125 g
- Sauce: 1 d

Mængde kød/fisk pr. person

- Kød med ben: 250 g
- Kød uden ben til steg: 150-200 g
- Kød uden ben til gryderetter: 100-150 g
- Hakket kød: 100-125 g
- Rødspætte: 200-250 g
- Rødspættefilet: 125-200 g

Keep it simple

- Brug færre forskellige grøntsager
ex. på god simpel opskrift

<https://gourministeriet.dk/squash-carpaccio-med-parmesan/>



- Gentag gode opskrifter (både gode i smag og gode i arbejdsgange).
- Lav alt vegansk / glutenfrit, hvis det kan lade sig gøre
 - Hvis opskriften siger hvedemel, så brug majsmel
 - Hvis opskriften siger mælk, så brug havremælk
 - Hvis opskriften siger bouillon, så brug flere grøntsager, hvidlødspulver, løgpulver, kogevand fra kartofler, bønner el. lign.
 - Hvis opskriften siger nødder, så brug kerner (græskar, solsikke)

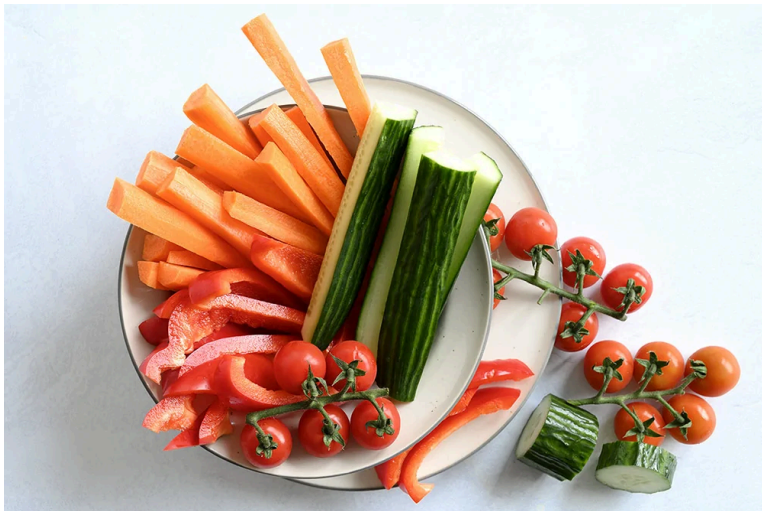
Smagsbar

- Bønnehumus af hvide bønner (opskrifter)
- peanutbutter dip (opskrifter)
- Hjemmerørt Mayo ex. med krydderurter
- chilisovs
- pesto
- Romesco (peberfrugtbreme)
- Aubergine dip (Baba ganoush



Børnevenlig mad

- Adskilte grøntsager
- dressing vsa.
- let krydret
- ikke for meget salt
- Brød, kartofler med smør, pasta, gnavegrønt (ex. gulerødder, agurker)



Glutenfri brødblandinger

Tilsmagning (vegansk mad)

Hent inspiration i kød- og mælkeproduktfattige køkkener:

Thailand

Indien

Vietnam

Marokko

Mexico

Tilberedning

Giv grøntsagerne høj varme:

- Sauter grøntsager (steg), inden du hælder vin/vand på.
- Grill i ovnen ved høj varme (+225 grader) i kort tid, så de får farve og tekstur
- Svits grøntsager i kipstegeren, så de får farve uden at blive bløde/trætte

Minimér spild, maximér smag:

- Brug kogevandet fra bønner eller grøntsager i selve retten om muligt. Eller brug det til at koge noget andet i næste dag. Det er fond!
- Cremer: Giv maden tekstur og fedme ved at lave cremer. Det kan fx være at pure halvdelen af en suppe, så den bliver tykkere i tekturen. Kål: Giv det massage og markante dressinger

Tilsmagning:

Gode grundregler:

- Brug salt undervejs og ikke kun til sidst.
- Send maden i en distinkt retning, så du ved, hvordan den skal smage
- Tænk i kompleksitet (flere lag af smag)
- Brug ikke grøntsagsboullion (grøn spand)

De simpleste redskaber til at få maden til at smage godt

- Salt
- Hvidløg (tilsat frisk til sidst eller i selve retten)
- Laurbærblade (i kogevandet eller suppen)
- Salvie
- Timian
- Rosmarin
- Chili (lidt)
- Løgpulver
- Hvidlødspulver
- Friskkværnet peber
- Tahin (lidt)
- Friske krydderurter
- Eddike
- Citronsaft og -skal
- Olivenolie (god)
- Sennep

Krydderier, der sende maden i en retning:

Fennikelfrø
Spidskommen
Korriander

Kanel
Gurkemeje
Stjerneanis
Tørret ingefær
Chili (meget)
Tahin (meget)

Hvordan tilføjer man umami og proteiner til grøntsagsmad:

- Tilføje tørrede bønner eller kikærter kogt i rigeligt saltet vand til en ret (giver også kødagtig tekstur)
- Bruge Soya
- Stege/grille grøntsager gyldne
- Give gryderetter lang simretid

Gode proteinkilder

- Kerner
- Bønner
- kikærter
- Linser

Links til opskriftsider vi ofte bruger

<https://www.valdemarsro.dk/>

<https://vforvegetarisk.dk/>

<https://www.louisesmadblog.dk/>

<https://spisbedre.dk/>

<https://miasommer.org/>

<https://micadeli.dk/>

<https://gastrofun.dk/>

<https://mummum.dk/>