



Klinisk diætist Julie Gråbech

# Vegansk til børn

muusmann



# Indholdsfortegnelse

4	Forord	105	Salater
6	Introduktion til kokebogen	107	Den gode gamle gulerodssalat
8	Den veganske kost	109	Børnenes yndlingsalat med olieeddikedressing
10	Vigtige næringsstoffer i den veganske kost	111	Bolsjebedesalat med mangodressing
20	Myter & fakta i den veganske kost	112	Diverse
24	Nyttige ingredienser i det veganske børnekøkken	115	Hjemmelavet vaniljepulver
30	Kræsenhed hos børn	117	Søde syltede rødløg
34	Morgenmad	119	Universaldressing
37	Morgengrød - 5 varianter	121	Æggeerstatning med hørfrø
41	Chiagrød med hindbær og brombær	123	Drikke
43	Små, tykke og luftige brunchpandekager	125	Mandel- og nøddemælk
45	Granola med kokos og banan	127	Kakaomælk
47	Mellemmåltider	129	Ananas-mango-hampefrø-smoothie
49	Grøntsagsstave, oliven og universaldressing-dip	131	Blåbær-spinat-banan-smoothie
51	Avocado med sorte bønner	133	Cashew-vanilje-jordbær-mango-smoothie
53	Husets pomfritter med hjemmelavet ketchup	135	Forårssmoothie
55	Pizzasnegle	137	Pink smoothie
58	Spreads	139	Turkisgrøn smoothie
61	Mandel- og nøddesmør	141	Orange juice
63	Hjemmelavet nutella	143	Rød juice
65	Hummus - 3 varianter	145	Sunderede søde sager
69	Cashew-spreads - 2 varianter	147	Chokolademuffins med sorte bønner og mousse
71	Bønnepestej med limabønner og ristede solsikkekerner	149	Frugtsalat med cashewcreme
71	Grøn linse-spinat-spread	151	Daddelkugler med overtræk af mørk chokolade og hindbærdrys
72	Varme retter	153	Mango-ananas-ispinde
75	Små pizzaer	155	Banan-karamel-is
79	Tortillas med bønnefyld, spirer og frisk grønt	157	Bagværk
83	Grøntsagslasagne	159	Grys kernesunde boller
87	Pita med falafel	161	Hjemmebagt surdejsrugbrød med hel boghvede
91	Kikærtfrikadeller, bagte rodfrugter og dressing	165	Knækbrød med masser af kerner
95	Thailandsk wok	167	Koldhævede speltboller med nøddepulp og græskarkerner
97	Hokkaidogræskarsuppe med hvidløgsstegte majs	168	Kilder
99	Den gode cremede tomatsuppe	170	Om forfatteren
101	Børnenes grønne suppe	171	Tak til
103	Risengrød		

## Forord

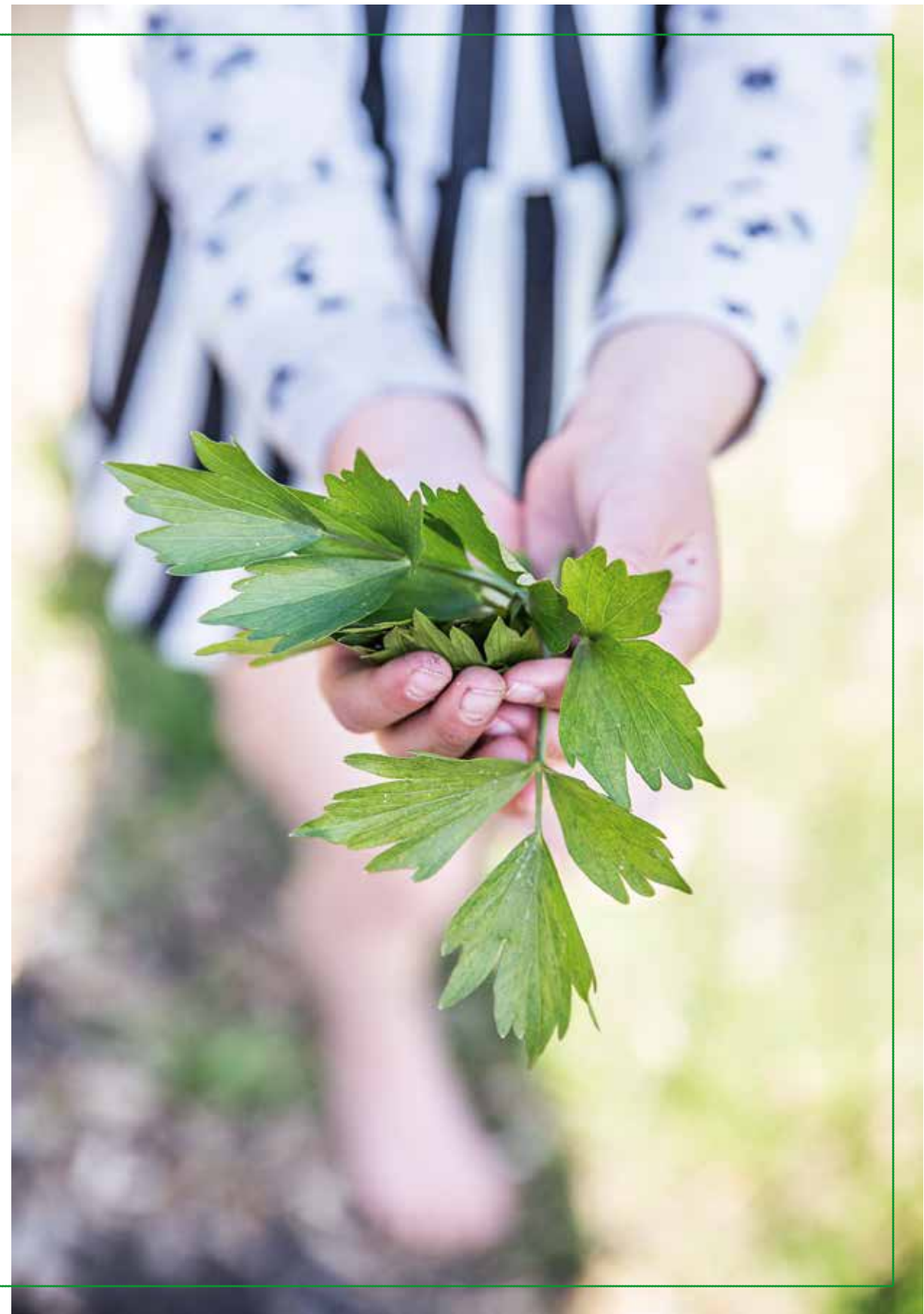
Veganismen blomstrer verden over, og også her i Danmark bliver der flere og flere veganere. De mange fordele ved at vælge vegansk er ikke til at tage fejl af. Flere plantebaserede måltider er en gevinst for folkesundheden, dyrene, miljøet og klimaet, og samtidig er det lækkert og inspirerende at spise grønne retter. I takt med at vi bliver flere og flere veganere, bliver der også flere og flere børn af veganere, som vokser op med de miljø- og dyrevenlige vaner. Det tegner rigtig godt for en mere plantebaseret fremtid.

En udfordring for mange veganske forældre kan dog være at finde oplysning og vejledning om at ernære børn på vegansk kost, for vores sundhedsmyndigheder halter stadig bagefter på dette område. Nogle af verdens største sundhedsorganisationer - blandt andre den amerikanske diætistforening - har allerede fastslået, at en vegansk kost med tilskud af B12 er dækkende for individer i alle livets stadier. Det er altså muligt, også for børn, at få dækket alle ernæringsmæssige behov via en veltilrettelagt vegansk kost.

Denne bog fungerer som et vigtigt hjælpemiddel for forældre, der søger kyndig vejledning fra en klinisk diætist, og som gerne vil være sikre på, at de har alle de nødvendige informationer om at ernære deres børn på en plantebaseret kost. Her får man konkret information og vejledning, så man trygt kan servere sunde, mættende og lækre måltider for sine børn.

I Danmarks Veganske Forening hilser vi denne bog hjerteligt velkommen som endnu et brugbart værktøj til at komme nærmere den verden, vi ønsker at se. Med flere veganske måltider og flere veganere kan vi sammen arbejde os hen imod en miljø- og dyrevenlig fremtid.

*Danmarks Veganske Forening*



## Introduktion til kokebogen

Du står nu med min kokebog i hånden. Årsagerne kan være mange: Måske er du forælder til et vegansk barn, og du glæder dig over, at der endelig er kommet en dansk bog om netop dette emne. Måske er du sundhedsprofessionel eller pædagog, som savner nuanceret faglig information at videregive til de veganske familier, du støder på i dit arbejdsliv. Måske ønsker du selv eller din familie at spise mere plantebaseret. Eller måske faldt du bare helt tilfældigt over bogen på en tur til biblioteket eller på din vens boghylde og fik lyst til at kigge i den.

Uanset hvorfor du har valgt at kigge nærmere på denne bog, så håber jeg, at bogen vil give dig vigtig og brugbar viden om vegansk ernæring til børn, og at du måske vil blive inspireret til selv at kokkerere nogle lækre og nærende veganske måltider.

Jeg har valgt at have fokus på børn fra 2 år og op, da de mindste børn kan have nogle særlige behov, der adskiller sig fra de lidt ældre børns. Dette kommer jeg ikke nærmere ind på i denne bog. Mange elementer fra bogen kan dog sagtens anvendes som inspiration til og udgangspunkt for en sund og nærende vegansk kost til hele familien.

Første del af bogen giver en grundig indføring i det veganske køkken og information om vigtige mikro- og makronæringsstoffer i den veganske kost. Den giver også nogle tanker om, hvordan det er at være veganer i dag samt et opklarende perspektiv på nogle af de mange myter, der findes om vegansk kost og i særdeleshed til børn. Desuden indeholder bogen et afsnit om et udbredt fænomen blandt børn, nemlig kræsenhed, samt viden og tips til, hvordan du imødekommer barnets skepsis over for forskellige fødevarer.

Den resterende del af bogen består af en lang række opskrifter lige fra morgenmad, mellemmåltider og varme måltider til søde sager, bagværk og drikke. Kort sagt, lækker plantebaseret mad, som kan nydes, fra du står op, til du går i seng.

Med udarbejdelsen af denne kokebog er det mit ønske at vise alle med interesse for den plantebaserede kost, at vegansk mad til børn sagtens kan være både sund, næringsrig og sprængfyldt med god smag.

Rigtig god fornøjelse!

*Julie Gråbech*



## Morgenmad

- Morgengrød - 5 varianter
- Chiagrød med hindbær og brombær
- Små, tykke og luftige brunchpandekager
- Granola med kokos og banan

En gammel talemåde siger, at morgenmaden er dagens vigtigste måltid, og der er bestemt noget om snakken. Som mor giver det mig en tilfredsstillende følelse hver morgen at sende mine børn ud i verden med maverne fyldt op af et godt og nærende morgenmåltid. Så er bunden lagt, og børnene er klar til dagens gøremål.

Hjemme hos os serveres der ofte mere end én slags morgenmad. Storesøsters appetit er lille om morgenen, og hun får derfor ofte yoghurt med varierende granola eller frugt i, mens lillebror elsker en solid omgang morgengrød, som jeg varierer ved at bruge forskellige slags flager, toppet med lidt bær eller frugtmos. Ofte lader jeg mig inspirere af årstiden og af, hvad haven byder på.

For mig er det vigtigste ikke, at børnene spiser den samme morgenmad hver morgen, men at de derimod selv får lov at vælge det, som de har lyst til den pågældende dag (selvfølgelig inden for et begrænset udvalg), fremfor at de sidder og stikker til maden og måske ikke får spist særlig meget.

Når vi når frem til weekenden, er det for mange familier en kærkommen lejlighed til at tage sig lidt ekstra god tid om morgenen, og her er der altså intet, der slår en stabel lækre, tykke brunchpandekager eller en portion koldhævede, nybagte boller.





## Chiagrød med hindbær og brombær

*Utrolig dejlig og nem morgenmad, som blandes sammen aftenen før og om morgenen blot tages ud af køleskabet, kommes i skåle og serveres.*

*Har du et barn, der ikke har den store appetit om morgenen, er denne chiagrød rigtig god, da den ikke virker så tung, men meget let og forfriskende.*

*Chiagrøden kan også spises som et lille lækkert mellemmåltid i løbet af dagen eller som en sund dessert.*

Hindbær og brombær knuses eller skæres i mindre stykker og blandes godt sammen med resten af ingredienserne i en skål. Skålen stilles på køl natten over eller i mindst 6 timer.

Om morgenen omrøres chiagrøden, og der anrettes portioner. Grøden kan toppes med fx hjemmelavet granola (se opskrift s. 45) og frisk frugt eller bær.

### 2-3 portioner

- 100 g blandede hindbær og brombær
- 6 spsk finvalsedede havregryn
- 3½ spsk chiafrø
- 1 spsk æblemos
- 1½ spsk agavesirup
- ½ tsk vaniljesukker
- et lille drys salt
- 300 g cashewnøddemælk (se opskrift s. 125) eller anden nødde-/plantemælk



## Mellemmåltider

- **Grøntsagsstave, oliven og universaldressing-dip**
- **Avocado med sorte bønner**
- **Husets pomfritter med hjemmelavet ketchup**
- **Pizzasnegle**

Børns maver har ikke den samme volumen som voksnes maver, og maverne bliver hurtigere fyldt op og også hurtigere tomme igen. Derfor har de fleste børn gavn af at spise flere små måltider indimellem hovedmåltiderne fordelt hen over dagen. Mellemmåltiderne udgør på den måde en ret betydningsfuld andel af barnets samlede næringsindtag, og det er derfor ikke ligegyldigt, hvad der serveres til disse små måltider.

I dette kapitel giver jeg nogle bud på små og indbydende mellemmåltider, hvoraf nogle er lige til at putte i madkassen eller til at tage med på farten, mens andre er velegnede som hyggelige eftermiddagsmåltider derhjemme.

# Spreads

- Mandel- og nøddesmør
- Hjemmelavet nutella
- Hummus - 3 varianter
- Cashew-spreads - 2 varianter
- Bønnepostej med limabønner og ristede solsikkekerner
- Grøn linse-spinat-spread

Spreads er simpelthen bare en samlet betegnelse for noget, der er smørbart og velegnet til at komme oven på brød. Her får du derfor både opskrifter på salte spreads og på nogle lidt sødere spreads baseret på mandler eller nødder.

At kende et par gode basisopskrifter på forskellige typer spreads er guld værd til barnet, der spiser vegansk, for hvis du baserer dine spreads på kikærter, bønner eller linser, så har du her en formidabel proteinkilde i barnets kost. Desuden kan spreads bidrage med en masse sunde og vigtige umættede fedtsyrer, da det ofte fungerer rigtig godt at tilsætte planteolier i sine spreads.

Den mest klassiske af disse spreads, som langt de fleste nok kender, er hummus. Den får du her i tre varianter, sammen med opskrifter på spreads baseret på både bønner og linser. De sødere spreads kommer i form af mandel- og nøddesmør, som har utrolig mange anvendelsesmuligheder.







## Hummus – 3 varianter

Hummus er et sikkert hit – det er nemt og hurtigt at lave, propfyldt med protein, har en lækker cremet konsistens og smager skønt.

Hummus kan varieres i det uendelige, og her får du mit bud på tre dejlige typer: den helt klassiske variant samt en ærtehummus og en rødbedehummus. Hummus holder sig ca. 4-5 dage på køl.

### Klassisk hummus

Alle ingredienserne blendes i en foodprocessor til en ensartet og cremet konsistens. Smages til med salt og citronsaft.

### 3-3½ dl

- 300 g kogte kikærter
- 4 spsk rapsolie
- 2 spsk citronsaft
- 2 tsk tahin
- 2 små fed hvidløg eller 1 stort
- 1 tsk sød paprika
- 1 tsk spidskommen
- 4 spsk afkølet kogt vand
- ⅔ tsk salt
- et par drys peber

### Ærtehummus

Alle ingredienserne blendes i en foodprocessor til en ensartet konsistens. Der smages til med salt og limesaft.

### Ca. 3 dl

- 150 g kogte kikærter
- 1½ dl ærter
- 4½ spsk olivenolie
- 1½ tsk gærflager (kan udelades)
- 3 tsk friskpresset limesaft
- 1 tsk agavesirup
- ½ tsk salt
- et par drys peber

Fortsætter på næste side

## Hummus – 3 varianter *fortsat*

### Rødbedehummus

Rødbeden skæres i små stykker og koges i ca. 20 minutter.

Den kogte rødbede afkøles og blendes herefter med resten af ingredienserne til en ensartet konsistens. Smages til med salt og citronsaft.

### Tip

Hummus er ikke kun dejligt på en rugbrødsmad – det fungerer også rigtig godt i fx sandwich eller pitabrød, eller som dip til friske grøntsagsstave.

### Ca. 3 dl

- 100 g rødbede
- 150 g kogte kikærter
- ½ dl olivenolie
- saft fra ½ citron
- 1 tsk agavesirup
- 1 tsk tahin
- ½ tsk salt
- et drys peber



## Varme retter

- Små pizzaer
- Tortillas med bønnefyld, spirer og frisk grønt
- Grøntsagslasagne
- Pita med falafel
- Kikærfrikadeller, bagte rodfrugter og dressing
- Thailandsk wok
- Hokkaidogræskarsuppe med hvidløgstegete majs
- Den gode cremede tomatsuppe
- Børnenes grønne suppe
- Risengrød

Her kommer en række af nogle klassiske grønne retter, som de fleste børn vil være vilde med. Nogle af retterne er hurtigt forberedte og udgør perfekte hverdagsretter, fx tortillas med bønnefyld, spirer og friskt grønt, risengrød samt de forskellige grøntsagssupper. Andre retter såsom de små pizzaer og pita med falafel tager lidt længere tid at forberede og egner sig derfor rigtig godt til en hyggelig weekendmiddag.

Jeg foretrækker at anvende økologiske råvarer og gerne i sæson, så friskheden er i top. Grønttorvet er et godt sted at gå på jagt efter disse friske økologiske grøntsager, og på den måde kan du også støtte de små private avlere, hvilket jeg personligt synes er meget meningsfuldt.





## Thailandsk wok

*Da jeg var på barsel med min søn, rejste hele familien til Thailand. Her havde vi mange spændende og eksotiske smagsoplevelser, og noget af det, vi ofte spiste, var en klassisk wokret med ris, kokosmælk og mango. Mangoerne i Thailand har en helt fantastisk aroma, og man kan næsten smage den stærke sol, der har skinnet ned på de lækre mangoer.*

*Denne ret er blevet til med inspiration herfra, og fordi det for børnene altid er en herlig overraskelse at finde et stykke sød mango midt i aftensmaden.*

Champignon skæres i kvarter og steges i lidt olivenolie. Efter et par minutter tilsættes 1 spsk tamari, og champignon steges, indtil de er gyldne, ca. 5 minutter. De stegte champignon sættes til side i en skål.

Tofu skæres i tern, og hvidløg finthakkes, og dette steges nu i lidt ekstra olivenolie. Tilsæt eventuelt et par skefulde vand efter behov.

Mango skæres i tern og tilsættes nu sammen med de udblødte cashewnødder, forårsløg skåret i strimler, karry, chiliflager, salt, peber og 1 spsk vand, og det steges i 5 minutter.

1 tsk peanutbutter røres ud i lidt af kokosmælken, inden det samt resten af kokosmælken hældes sammen med grøntsagerne. Kokosmælksaucen smages til og simrer nu i 15 minutter. Anvendes der sukkerærter, kommes de i saucen, 5 minutter inden den er færdig.

Imens koges der ris. Vandet kommes i en gryde og koges op. Ris og salt tilsættes og koges i ca. ½ time under låg. Herefter slukkes der for blusset, det overskydende vand hældes fra, og risene står nu i gryden med låg på og damper i 10-15 minutter. Risene omrøres inden servering.

Retten serveres med de stegte champignon, et drys frisk grønt, lidt grofthakkede saltede nødder og en skive frisk lime.

### 3-4 portioner

- 130 g brune champignon
- olivenolie til stegning
- 1 spsk tamari
- 200 g tofu
- 2 fed hvidløg
- 120 g moden mango
- 40 g udblødte cashewnødder
- 50 g forårsløg (eller 75 g sukkerærter)
- 2 tsk karry
- et lille drys chiliflager
- ⅓ tsk salt
- et drys peber
- 1 spsk vand
- 1 tsk peanutbutter
- 1 dåse kokosmælk
- frisk krydderurt, fx koriander
- salte nødder
- 1 lime

### Ris

- 2 dl brune ris
- 7½ dl vand
- ½-1 tsk salt



## Børnenes grønne suppe

Denne suppe er min gode venindes opskrift. Hun laver den ofte til børnene i den børnehave, hvor hun arbejder, og de er vilde med den. Den er sprængfyldt med vitaminer og mineraler, har en mild smag og en lækker cremet konsistens. Her serveres den med ristede græskarkerner, persilleolie og et godt brød.

### Suppe

Porren skæres i mindre skiver, som steges bløde i kokosolie sammen med finthakket hvidløg. Tilsæt hakket blomkål, broccoli og bladselleri samt karry, rosmarin og timian. Grøntsagerne steger ved svag varme i 15 minutter, og der omrøres jævnligt. Der kan eventuelt tilsættes ½ dl vand undervejs for lidt ekstra væde.

Herefter koges 1 l vand, og bouillonpulver opløses heri. Væsken tilsættes suppen, og den simrer nu i yderligere 20 minutter. Tilføj eventuelt lidt ekstra vand efter behov.

Grønne linser koges imens i en lille gryde i 30 minutter, drænes for vand og hældes i suppen sammen med kokosmælk. Anvendes der kogte limabønner i stedet for linser, tilsættes de også nu. Suppen smages til med salt og simrer nu i 10 minutter, hvorefter den blendes.

### Tilbehør

Græskarkernerne kommes på en tør, opvarmet pande sammen med et drys salt og ristes i et par minutter, til de er poppet op, imens der hele tiden røres i dem. De kommes derefter i en lille skål.

Persille finthakkes, og olivenolie og persille blendes med en stavblender til en ensartet grøn olie.

Suppen serveres nu med nogle stænk persilleolie, de ristede græskarkerner og et godt brød til.

### 6 portioner

#### Suppe

- 1 porre
- 3 fed hvidløg
- 1 spsk kokosolie til stegning
- 170 g blomkål
- ½ broccoli
- 2 stængler bladselleri, gerne med top
- 1 tsk mild karry
- ½ tsk tørret rosmarin eller 1 tsk frisk
- ½ tsk tørret timian eller 1 tsk frisk
- 1 l grøntsagsbouillon
- 50 g tørrede grønne linser eller 75 g kogte limabønner
- 2 dl kokosmælk
- salt

#### Tilbehør

- 1 dl græskarkerner
- salt
- 1 håndfuld frisk persille
- ½ dl olivenolie



## Salater

- **Den gode gamle gulerodssalat**
- **Børnenes yndlingsalat med olieeddikedressing**
- **Bolsjebedesalat med mangodressing**

Salater står i grøntsagernes tegn. Men at få grøntsager i børnene kan for nogle familier være en udfordring.

Her følger derfor nogle tips, der gør de fleste børn venligere stemt over for de spændende nye grøntsager:

- Lad barnet være med til at lave salat og giv barnet medbestemmelse her - dette giver ejerskab og stolthed over den fremtryllede salat.
- Bland altid de grøntsager, barnet har forbehold for, sammen med velkendte favoritter såsom tomat, agurk, peberfrugt, ærter, majs, gulerod m.m. og eventuelt lidt frugt også. Børn spiser i høj grad med følelserne, og er der lutter ukendte grøntsager i skålen, har barnet ofte på forhånd bestemt sig for, at det ikke er en salat, barnet bryder sig om. Er der til gengæld også grøntsager eller lidt frugt i skålen, som barnet holder af, så vil det ofte være dette, der fanger barnets opmærksomhed, og fokus flyttes fra de mere ukendte grøntsager.
- Uanset om barnet har lyst til at spise af salaten eller ej, så giv gerne barnet lidt salat på tallerkenen alligevel og bliv ved med også at lave de salater, du måske har erfaring med, at barnet ikke vil spise. Jo flere gange barnet ser og meget gerne smager på grøntsagerne, jo mere velkendte bliver de, og barnets smagsløg vil med tiden vænne sig til smagen.
- De fleste børn kan sagtens klare at smage på tingene, selv de grøntsager, de måske ikke bryder sig særlig meget om. Men når det er sagt, så er det dog meget vigtigt ikke at presse barnet til at spise noget, som det tydeligvis ikke bryder sig om. Måltidet skal frem for alt gerne være en god oplevelse.

Børn er desuden fra naturens hånd meget instinktive, og de har brug for stor gennemsigtighed. Derfor kan mange børn have tendens til at være skeptiske over for sammenkogte retter og sammenblandede salater, hvor det er svært for dem at skelne de enkelte ingredienser. Hvis det er noget, du kan nikke genkendende til, så lav eventuelt en "børneudgave" af dagens salat, hvor de enkelte ingredienser ikke er blandet sammen, men er serveret hver for sig i små skåle og med en lille skål dressing ved siden af.

## Diverse

- **Hjemmelavet vaniljepulver**
- **Søde syltede rødløg**
- **Universaldressing**
- **Æggeerstatning med hørfrø**

Dette kapitel indeholder lidt blandede basisting, jeg godt kan lide at anvende i min madlavning. Alt sammen er hurtigt forberedt og bidrager på hver sin måde som nogle små indskydelser, der hver især gør en forskel dér, hvor de anvendes.

Det hjemmelavede vaniljepulver giver en fantastisk aroma i det søde køkken samt i smoothies, de søde syltede rødløg kan peppe de fleste retter lidt op med deres helt særlige syrlig-søde smag, universaldressing er som navnet antyder anvendelig som tilbehør til et bredt udpluk af især varme retter, og æggeerstatningen baseret på hørfrø er uundværlig i den veganske bagning samt i veganske frikadeller.





## Drikke

- Mandel- og nøddemælk
- Kakaomælk
- Ananas-mango-hampefrø-smoothie
- Blåbær-spinat-banan-smoothie
- Cashew-vanilje-jordbær-mango-smoothie
- Forårssmoothie
- Pink smoothie
- Turkisgrøn smoothie
- Orange juice
- Rød juice

Jeg elsker smoothies. De kan nydes på alle tidspunkter af dagen, varieres i det uendelige og i børnenes madunivers endda tilføre nogle ingredienser, som de måske ellers ville gå udenom.

I sommerhalvåret laver jeg smoothies dagligt og anvender ofte, hvad haven byder på af friske bær og frugter. Som base bruger jeg tit modne bananer, som giver smoothien en dejlig sødme og fylde, samt en hjemmelavet mandel- eller nøddemælk, eller blot iblødsatte mandler eller nødder. Derudover kan jeg godt lide at tilsætte en smule hørfrøolie til smoothien, da resten af ingredienserne fuldstændigt kamuflerer hørfrøoliens ellers lidt bitre smag. Hørfrøolien er særdeles velegnet i en vegansk kost, da den har et stort indhold af de essentielle omega-3-fedtsyrer, som ellers primært findes i fisk.

I dette kapitel får du desuden inspiration til en lækker og sund kakaomælk samt nogle både friske og søde juicer.





## Blåbær-spinat-banan-smoothie

Min familie og jeg er så heldige at bo i et område, hvor det meste af skovbunden er dækket af blåbærbuske. Ægte, vilde blåbær. Så hver sommer bliver der samlet og spist rå mængder af blåbær. At plukke blåbær er tidskrævende, men vi gør det for fornøjelsens skyld, for både mine børn og jeg elsker at plukke og samle alt spiseligt, som naturen byder på året rundt. Der er noget utroligt tilfredsstillende ved at komme hjem med de vildthøstede bær og omsætte dem til lækre smoothies, pandekager eller bare spise dem helt friske.

I butikkerne er det ofte de fremavlede mosebøllebær, man finder, når man kigger efter blåbær. Heldigvis er det også muligt at købe vilde blåbær på frost, og disse har ligesom de friske vilde blåbær en langt mere intens smag og farve foruden et mere koncentreret indhold af næringsstoffer.

Denne smoothie har en dyb lilla farve og en dejlig sød smag.

Alle ingredienser, undtagen hørfrøolien, blendes til en ensartet konsistens.

Herefter tilføjes hørfrøolien, som blendes med meget kortvarigt, da man ellers risikerer at ødelægge de gode essentielle fedtsyrer. Nydes straks efter.

### 3-4 glas

- 2 modne bananer
- 2 dl frosne blåbær, gerne vilde
- 1 klump frossen spinat
- 2 dadler
- 4 dl sojamælk med calcium og vanilje (anden plante- eller nøddemælk kan også anvendes)
- 2 tsk hørfrøolie



## Sundere søde sager

- **Chokolademuffins med sorte bønner og mousse**
- **Frugtsalat med cashewcreme**
- **Daddelkugler med overtræk af mørk chokolade og hindbærdrys**
- **Mango-ananas-ispinde**
- **Banan-karamel-is**

I min verden er sukker ikke forbudt, men det er heller ikke noget, jeg er stor fan af. Sukker bidrager med store mængder energi, men slet ingen næring, og det sender blodsukkeret og af og til også humøret på en ordentlig rut-sjetur.

Hjemme hos os er sukkeret så vidt muligt afgrænset til bestemte lejligheder. Eksempelvis har vi taget ideen om fredagsslik til os, da den fungerer utrolig godt hos os. Vores ældste ved, at hun hver fredag må få 10 stykker slik, og ud over det er der kun slik ved særlige lejligheder, fx når vi er ude til fødselsdage eller lignende. Flere gange i løbet af ugen kan hun gå og glæde sig til, at det bliver fredag, og det er for hende meget håndgribeligt. Det gør også, at vi sagtens kan handle ind sammen, uden at plageri er et problem, fordi hun nøjagtigt ved, hvad hun har at regne med.

Når det er sagt, så er vi mange mennesker, små som store, der har en sød tand. Jeg elsker at gå i køkkenet og lave søde lækkerier, som er fattige på raffineret sukker, men som tilfredsstillende trangen til sødt gennem et naturligt indhold af sukker fra fx frisk eller tørret frugt. Jeg anvender også ofte kokospalmesukker her, da det bidrager med en dejlig karamelagtig sødme, men uden at give tilnærmelsesvis det store udsving i blodsukkeret, som det almindelige raffinerede sukker giver. Desuden er mørk chokolade og usødet kakaopulver, som faktisk indeholder en mængde forskellige gode næringsstoffer, også hyppigt anvendte ingredienser hjemme hos os.

Kombineres disse ingredienser på forskellig vis, så kan der fremtrylles de lækreste små desserter og søde mellemmåltider, til når den søde tand giver lyd fra sig.



## Banan-karamel-is

*Denne is smager, så fuglene synger. Kombinationen af modne bananer, cashewnøddesmør og lidt kokospalmesukker giver isen en fantastisk sødmefyldt smag med et strejf af karamel. Kokospalmesukker og agavesirup giver lidt ekstra til den søde tand, men kan dog sagtens udelades i denne opskrift.*

Alle ingredienserne undtagen kakaopulver kommes i en foodprocessor og blendes til en ensartet, cremet softice-konsistens. Herefter røres kakaopulveret forsigtigt i ismassen med en ske.

Isen kan enten serveres, som den er med denne konsistens, eller den kan kommes i en boks og fryses ned en times tid. Derefter kan der formes kugler til en isvaffel – det vil børnene elske.

Serveres på en varm og solrig dag eller på en dag, hvor I har lyst til at drømme jer tilbage til sommeren.

### Tip

Skal det være ekstra lækkert, så smeltes en smule mørk chokolade og isvaflels kant dyppes i denne, hvorefter den dyppes i grofthakkede ristede hasselnødder. Den resterende smeltede chokolade anvendes som topping øverst på isvaflelsen.

### 3-4 dl

- 5 frosne modne bananer
- 2 spsk cashewnøddesmør (*se opskrift s. 61*) eller anden nøddesmør
- 1½ spsk kokospalmesukker
- ½ spsk agavesirup
- 1 spsk raw kakaopulver (almindeligt usødet kakaopulver kan også anvendes)



## Bagværk

- **Grys kernesunde boller**
- **Hjemmebagt surdejsrugbrød med hel boghvede**
- **Knækbrød med masser af kerner**
- **Koldhævede speltboller med nøddepulp og græskarkerner**

Er der noget, der er hyggeligt, så er det at bage sammen med børnene. Om det er brød, kage eller knækbrød er lige meget, her er det selve stunden, det handler om, og børnenes glæde ved selv at ælte og forme dejen eller pynte nybagte muffins stråler ud af dem.

Hjemme hos os nyder vi i perioder at bage vores eget rugbrød. Det giver en stor tilfredsstillelse, når man efter at have været i gang i flere dage endelig kan tage sit nybagte og velduftende rugbrød ud af ovnen, vente utålmodigt på, at det er kølet af, og så omsider kan skære de første skiver. Det smager helt fantastisk og kan slet ikke sammenlignes med det rugbrød, man kan købe færdigt. Jeg holder af at variere de kerner, jeg tilsætter rugbrødet, nogle gange er det rugkerner, andre gange hørfrø og som i opskriften her i bogen – hel boghvede. Det giver en dejlig smag med et strejf af nødder.



At spise vegansk er noget, der deler vandene, og ikke mindst når det handler om veganske børn. Som forælder, pædagog eller sundhedsprofessionel med interesse for vegansk ernæring kan det være svært at finde hoved og hale i de forskelligartede og ofte mangelfulde anbefalinger, der gives omkring den veganske kost. Klinisk diætist Julie Gråbech skiller her myter fra fakta og giver en grundlæggende indføring i vegansk kost til børn fra 2 år.

- Information om de vigtigste næringsstoffer i den veganske kost
- Anbefalinger af nyttige ingredienser i det veganske børnekøkken
- Tips til, hvordan du imødekommer kræsenhed hos børn
- En lang række lækre, smagfulde og næringsrige opskrifter, der er nemme at lave

De børnevenlige opskrifter dækker alle dagens måltider, snacks, salater, bagværk, drikke og desserter – herunder også opskrifter på veganske udgaver af en række af børnenes klassikere: risengrød, pizza, lasagne, pandekager, muffins og ikke mindst is.

**Alle med interesse for vegansk kost til børn finder i denne bog overskuelig information, vejledning og inspiration til, hvordan det veganske barn sikres en optimal ernæring, hvor alle næringsbehov bliver opfyldt.**

