

Inspiration til grønne madpakker



Som mor til en teenager kan madpakker virkelig være en udfordring.



AF STINE JUNGE
ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST

Dels fordi det kan lede til konflikter, hvis madpakken skal købes ude....

.... og dels fordi madpakker herhjemme enten kan være en gave fra verdens bedste mor, eller andre dage det mest kiksede, jeg kan foreslå.

Det svingende humør hos den unge mand og hans smagspræferencer kan godt give grå hår før tid. Især hvis man samtidig gerne vil forsøge at leve op til de nuværende kostråd og søge mere mod det plantebaserede frem for det traditionelle kødpålæg.

En af løsningerne er blevet at anvende bælgfrugter og andet grønt som "smørelse". Det fungerer nemlig supergodt med noget cremet eller smasket i en sandwich. Vi har derfor "smuglet" en del frugt og grønt ind via ærtecreme (grønne ærter blendet eller most med friskost naturel), hummus (blendede kikærter) eller avocadocreme (avocadomos) med creme fraiche eller bare lidt olie og krydderier.

Der kan suppleres med fx avocado og kyllingepålæg, men nogle gange er det lykkedes "bare"

at lave plantebaseret fyld til sandwich. Hummus og diverse puréer er også gode som dyppelse, så man kan dykke grissini/brødstænger/knækbrød eller grønt i det.

Vi er ikke lykkedes ret godt med frugt og grønt som pålæg, men andre kan måske bruge idéerne som inspiration?

Vi har forsøgt os med:

- Rugbrød med peanutbutter og skiver af banan
- Kartoffelmad med mayonnaise og purløg
- Rugbrød med friskost og skiver af radise eller agurk
- Rugbrød med lidt smør eller friskost og skiver af jordbær, æble eller kiwi

Udfordringerne opstår stadig, især hvis maden bliver for kompleks. Der skal ikke mange forskellige smagsindtryk til, og hvis der skal noget nyt ind, så skal det ofte gentages i mange dage eller uger, før han er klar til at prøve noget nyt – også selv om han snart fylder 18 år. ■