

# KOST-INSPIRATION

TIL 80/10/10 RAW FOOD OG OPVARMET VEGANSK KOST



# HVERDAGSMAD PÅ 80/10/10



# FESTMAD PÅ 80/10/10



# KLASSISKE 80/10/10 RETTER



## MONO MÅLTIDER

Mono måltider betyder, at du spiser et helt måltid af kun en enkelt frugt, f.eks. bananer, appelsiner, vindruer, mangoer, meloner eller lign. Det er let, hurtigt og kræver for det meste ingen forberedelse, andet end at frugten måske skal vaskes og skæres over.



## FRUGTSALATER

Frugtsalater består primært af frugt, der er snittet i mindre stykker. Der kan evt. blandes lidt salat i, eller enkelte bløde grøntsager, såsom tomater, agurk og peberfrugter, men hovedbestanddelen er frugt. Lav også gerne en sød frugtdressing af f.eks. bananer, dadler og jordbær blendet med lidt vand.



## GRØNNE SALATER

Grønne salater spiser man typisk om aftenen og gerne i meget store mængder. De består af alle former for snittet

salat, samt diverse bløde grøntsager, f.eks. tomat, agurk, squash, peberfrugter, forårsløg o.l. Dertil laves en blendet dressing af enten frugt eller fedt. Det kan f.eks. være en avokadodressing med avokado, citron og dild, eller en frugtdressing af mango, dadler og jordbær. Man kan også bare nøjes med citronsaft eller appelsinsaft, eller med at tilsætte lidt frugt, f.eks. mango eller bær, til salaten.



## GRØNDSAGSSTUVNING

En grøntsagsstuvning består af to dele, nemlig en masse hakkede grøntsager og en slags 'sovs'. Her må man gerne bruge de lidt hårdere grøntsager som f.eks. blomkål, gulerødder, broccoli ol. men også gerne de bløde. Squash, selleri og tomater fungerer ret godt, og du bestemmer selv hvor store grøntsagsstykkerne skal være. Sovsen laves af frugt, salat, krydderurter, svampe og grøntsager, alt sammen blendet på lavt hastighed, så det giver en lidt klumpet konsistens.

# KLASSISKE 80/10/10 RETTER



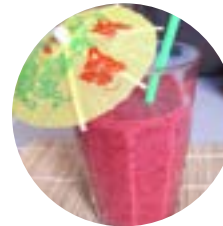
## RÅ SPAGHETTI

Spaghettrimler laves af enten squash eller agurk vha. en spiralizer. Man kan også bruge et juliennejern eller en gulerodsskræller. Sovsen laves typisk af blendede tomater tilsat noget sødt, - f.eks. mango eller dadler. Dertil kommer krydderurter, som f.eks. basilikum og oregano. Soltørrede tomater, der har ligget i blød, kan også give et ekstra smagspift.



## KOLDE SUPPER

Kolde supper er primært lavet af grøntsager, og herunder især de bløde. Dvs. ikke rodfrugter, kål, broccoli og blomkål. Der må gerne tilsættes vand, salat, krydderurter og milde løgtyper, som f.eks. forårsløg og ramsløg, og det blendes på høj hastighed til det har en flydende konsistens. En lille smule citron, appelsin eller anden frugt er også ok for at give det lidt sødme, men det er primært grøntsagerne, der smager igennem.



## SMOOTHIES

Smoothies er lavet på frugt, og indeholder ikke andet end frugt og vand. Dvs. ingen olier, sirupper, ingefær, proteinpulver, mælk, rismælk eller andre kreative påfund. Kun frugt og vand. Den eneste undtagelse kan være lidt vanilje, kanel, carob eller friske mynteblade til at give det en ekstra smagsvariant.



## GRØNNE SMOOTHIES

Grønne smoothies består udelukkende af frugt, vand og salat blendet sammen. Alle grønne blade inkl. stænglen fra selleri kan bruges, men ikke hårde kåltyper, broccoli, blomkål, gulerødder og andre hårde rodfrugter. Frugten skal være sød og moden, og der tilsættes vand efter behov. Bland heller ikke ting så som olier, sirupper, rismælk og superfoods i din grønne smoothie.

# KLASSISKE 80/10/10 RETTER



## JUICES

Juices kan både laves af frugt, som f.eks. ren appelsinjuice, eller af grøntsager, som f.eks. gulerødder, selleri, agurk. For at gøre en grøntsagsjuice lidt sødere kan man tilføje frugt, som f.eks. æbler og pærer. Juices er en god måde at starte dagen på.

# OPVARMET VEGANSK KOST

## + Grøntsagssupper



Asparges  
Forårsløg  
Græskar  
Gulerødder  
Hvidløg  
Kartofler  
Krydderurter  
Løg  
Porre  
Søde kartofler



# OPVARMET **VEGANSK** KOST

+ Kartoffler og søde kartofler





# OPVARMET **VEGANSK** KOST

+ Risnudler



# OPVARMET VEGANSK KOST

+ Ris og wok



# OPVARMET **VEGANSK** KOST

+ Bønner, linser, quinoa, kikærter m.m.



# OPVARMET **VEGANSK** KOST

## + Vegansk "sushi" / forårsruller



Agurk  
Ananas  
Asparges  
Avokado  
Forårsløg  
Gulerod  
Lucernespirer  
Mango  
Peberfrugt  
Salat  
Sesam  
Ungt kokos kød

# OPVARMET VEGANSK KOST

## + Pasta og spaghetti



# OPVARMET VEGANSK KOST

+

Brød m. pålæg



# OPVARMET VEGANSK KOST

## + Vegansk pizza

Ananas  
Artiskok hjertes  
Aubergine  
Basilikum  
Broccoli  
Champignoner  
Hvidløg  
Køderstatning  
Løg  
Majs  
Oliven  
Oregano  
Pesto  
Rucola  
Rød peber  
Spinat  
Tomater  
Vegansk ost



# OPVARMET VEGANSK KOST

## + Drikkevarer

- Købejuices – helt rene
- Urtete: lakridsrod, mynte, ol.





# OPVARMET VEGANSK KOST

+ Spis ude



- Raw foodrestauranter
- Kinesiske restauranter
- Bøfhuse med salatbarer
- Vegansk sushi
- Asiatiske restauranter
- (Italienske)



# KLASSISKE **VEGANSKE** RETTER



## GRØNTSAGSSUPPER

Det er dejlig nemt at lave grøntsagssupper. Du putter bare en masse grøntsager i en gryde, og koger dem til de er bløde. Derefter blender du det hele eller nogle af dem til en cremet suppe, og tilføjer resten. Du kan f.eks. bruge asparges, forårsløg, græskar, gulerødder, hvidløg, kartofler, krydderurter, løg, porre og søde kartofler.



## KARTOFLER OG SØDE KARTOFLER

Almindelige kartofler kan koges, moses, steges og bages. Det samme gælder søde kartofler. Mix f.eks. mosedede kartofler med tomater, forårsløg og friske krydderurter, eller lav en kikærtecreme med majs og ærter, og put oven på en halveret ovnbagt kartoffel. Du kan også lave hjemmelavede pomfritter eller ovnbagte kartofler med grøntsagsfyld, f.eks. spinat og tomater.



## RIS OG WOK

Ligesom kartofler, er ris er en god kilde til kalorier. Lav for eksempel en indisk inspireret ret med karry og safran. Du kan også svitse nogle grøntsager i vand på en pande eller i en wok, og lave en Asiatisk inspireret ret. Brug f.eks. peberfrugter, svampe, broccoli, cashew nødder, gulerødder, squash, aubergine, ærter, majs, løg, forårsløg, kokos, bønnespirer, pinjekerner eller ananas i retten.



## RIS NUDLER

Alternativt til ris kan du bruge risnudler eller glasnudler. De er gode både sammen med woklignende retter, men fungerer også godt i en grøntsagssuppe. Kog f.eks. en masse grøntsager, og lad grøntsagsvandet fungere som en klar suppe med grøntsager i.

# KLASSISKE **VEGANSKE** RETTER



## **BØNNER, LINSER, QUINOA, KIKÆRTER M.M.**

Du kan lave mange forskellige retter med bønner, linser, quinoa, couscous, kikærter, bulgur og lignende. Bland f.eks. bønner med majs, peberfrugter, løg, jalapenos, paprika, tomater, koriander, spidskommen, bulgur m.m. og lav noget mexicansk inspireret bønnefyld til tortillaer. Du kan også lave tacos med linsefyld, som du bruger sammen med en salsa eller guacamole.



## **VEGANSK "SUSHI" / FRISKE FORÅRSRULLER**

Med nogle plader nori-tang, kan du lave dine egne veganske nori ruller, og med nogle plader rispapir, kan du lave friske Vietnamesiske forårsruller. Gode ingredienser til begge dele er gulerødder, salat, avokado, mango, forårsløg og sesam.



## **PASTA OG SPAGHETTI**

Du kan lave en klassisk spaghattiret med en hjemmelavet tomatsovs eller vegansk pesto. Alternativt kan du købe de relativt rene tomatsovse fra Urtekram. Du kan også lave en kikærte sovs eller blande spagetti sammen med mango, så du får en delvist rå ret. Glutenfri pasta er klart at foretrække.



## **GLUTENFRI BRØD MED PÅLÆG**

Bag dit eget brød, eller find noget, der er fri for tilsætningsstoffer, æg, mælk og andre animalske produkter. Du kan f.eks. lave din egen veganske burger med grøntsager eller bruschetta, pitabrød, rugbrødsmadder eller landgangsbrød. Pålæg kan f.eks. være bananer, figenpålæg, avocado, tomater, salat, pesto, rosiner, tahini m.m. Glutenfrit brød er klart at foretrække.

# KLASSISKE **VEGANSKE** RETTER



## **VEGANSK PIZZA**

Du kan enten lave din egen pizza eller bestille en med udelukkende veganske ingredienser. Lav f.eks. en Hawaii pizza med ananas, champignon, tomater, tomatsovs, oregano og basilikum.



## **DRIKKEVARER**

Prøv at gå efter helt rene og friskpressede købejuicer, som du finder i køledisken i supermarkedet. De er uden tilsat sukker og tilsætningsstoffer, og kan som regel holde sig nogle uger i køleskabet. Du kan også drikke urteteer såsom ren mynte, lakridsrod, kamille og brændenælde, men sørg for at det er teer uden koffein