



# BØRNEFAMILIER

## Inspiration til madpakken, sunde snacks og en grønnere hverdag

Fremtidens forbrugere skal spise meget mere grønt. Derfor bør sunde vaner grundlægges allerede i barndommen, men det kan være svært for forældrene at efterleve i en travl hverdag. Derfor ligger der en stor mulighed for jer i at inspirere og formidle nemme løsninger til lækre madpakker og måltider med masser af grøntsager, frugt, nødder, fuldkorn og bælgfrugter.

Vi ved, at 66 procent af danskerne ønsker at spise mindre kød (Coop Analyse & DVF, 2023). Det er jer, som kan give forbrugerne en succesoplevelse med det grønne køkken. Vi opfordrer til, at I promoverer de plantebaserede økologiske convenience-produkter, samt økologisk frugt og grønt, fordi forældrene har brug for en hånd til at få deres børn til at spise grønnere. Det kan i bl.a. gøre i jeres tilbudsavis, men også i den enkelte butikken, på jeres hjemmeside og sociale medier. I denne pjece finder I inspiration til, hvordan man kan gøre det.

### Plantebaserede produkter til madpakken:

Hummus	med snack gulerødder og skoleagurk
Pizzasnegle (pizzadej)	med grøn/rød pesto eller linsesovs
Deller på blomkål og flækærter	i sandwich med kikærte-remoulade og spinatblade
Linsepasta	med frisk ærtehummus og mini-tomater
Grøntsagspostej	på rugbrød med agurk eller syltet rødbede
Wraps/quesadillas	med sort bønnemos, avocado og peberfrugt

# HVAD SKAL VI HAVE TIL AFTENSMAD?

Her er 10 grønne retter, som du kan prøve af med dine børn og tilpasse alt efter hvilke bønner, linser og ærter, I foretrækker. Få børnene med i køkkenet og lav disse lækre, simple retter. Klik på en ret for at få en opskrift.



**Beluga Bolognese**



**Minipizzaer med Bønnesovs**



**Ristaffel med Kikærter**



**Linsefrikadeller med Broccoli**



**Græskarsuppe med Røde Linser**



**Tacos med Bønner**



**Pasta med Pesto og Limabønner**

**Tip: Kog fuldkornspasta og bælgfrugtpasta sammen**

**Fyldt Peberfrugt med Bønner**



**Burger med Flækærtebøf**



**Plantepølser og Kartoffelsalat**

# MELLEMMÅLTIDER OG SNACKS

Giv inspiration til madpakken eller en snack efter skoletid. Mellemmåltider kan være alt fra grøntsagsstænger, udskåret frugt, tørret frugt, hjemmebagte boller på linsemel og gulerødder eller nogle af de nedenstående muligheder.



## Snacks

- Knækbrød med korn, kerner og frø toppet med ærtehummus, pesto eller basilikumshummus
- Fuldkornssandwich med kikærtesalat
- Majs-koble med persille- eller hvidløgssmør
- Kikærtemuffins med broccolistykker og rødløg
- Falafel-vaffel lavet på gule ærter med dilledressing
- Ristede kikærter
- Ovnstegte rugbrødschips med tomathummus
- Pitabrød med plantestykker, salat og karrydressing
- Butterdejssnegle med hummus, revet gulerod, squash og gærflager
- Pastinakdeller
- Mini-pølsehorn



## Smoothies og søde snacks

- Smoothiebowl af blåbær, banan og spinat med ristede hasselnødder og müsli
- Bønnebrownie af dadler og sorte bønner
- Smoothie af ananas, mango og mynte
- Bananpandekager af limabønner
- Daddelkugler af sorte bønner
- Banan med peanut butter eller chokolade
- French toast stegt i banan/havredrik-dej toppet med jordbær og pære
- Tørret mango, figer eller fersken

# MADPAKKER

## INSPIRERET AF KOSTRÅDENE

Børn skal ligesom os have grøntsager, frugt, bælgrugter, nødder, kerner og fuldkorn i meget større grad end det, som de fleste spiser i dag. Find *Gi' madpakken en hånd-guide* på [Altomkost.dk](http://Altomkost.dk) (Fødevarerstyrelsen).

Brug små bøtter i madkassen til fugtigt pålæg, nødder, frisk eller tørret frugt, grønt osv.



### Madpakkeforslag 1

- \* Fuldkornswrap med hummus, spidskål, limabønner, agurk og sesamfrø
- \* 1 håndfuld mandler
- \* 1 gulrod i stænger
- \* 1 udskåret kiwi
- \* 1 håndfuld hindbær

### Madpakkeforslag 2

- \* Rugbrødsklapsammen med grøn pesto og tomat
- \* 1 hånddelle med gule flækærter og dild
- \* 3 stængler bladselleri med basilikumshummus
- \* Et udskåret æble
- \* En håndfuld cashewnødder
- \* 1 håndfuld blåbær

### Madpakkeforslag 4

- \* Fuldkornspita med falafel, spinat, peberfrugt, hummus eller dilldressing
- \* 5 radiser
- \* En smoothie af banan og jordbær
- \* En håndfuld ristede hasselnødder

### Madpakkeforslag 5

- \* Et stykke rugbrød med linsepostej og agurk og et stykke med nøddesmør (evt. peanut) og banan
- \* Blomkålsbuketter med tahin til at dyppe i
- \* Melonskiver og 5 tørrede abrikoser
- \* En lille klase vindruer

### Madpakkeforslag 3

- \* Fuldkornspasta med harissa/mojo og sorte bønner, broccoli og tomat
- \* 1 halv avocado med citron og hampefrø
- \* Udskårede stykker af mango og ananas
- \* En håndfuld valnødder



## 3 inspirerende grønne retter lavet på ærtemel

Forbrugerne ønsker at spise grønnere, men de ved ikke, hvordan de skal komme i gang. Inspirér dem med en grøn ret i tilbudsavisen, på jeres hjemmeside eller i butikken.

Okonomiyaki med hvidløbsmayo



Ærtevaffel med rødebede



Omelet på ærtemel med asparges

