

**MEJERIFORENINGEN**

Frederiks Allé 22 · DK-8000 Århus C  
Tel 8731 2000 · Fax 8731 2001  
ddb@mejeri.dk · www.mejeri.dk



Kampagne med støtte fra  
Den Europæiske Union og fra Danmark

MEJERIFORENINGEN

# Start Smart!



Masser af opskrifter,  
inspiration og tips  
til en **god morgen**

Kille Enna • Else Guldager • Maise Njor • Helle Brønnum Carlsen • Janne Hejgaard • Martin Hildebrandt

Se, hvilken morgenstund  
Solen er rød og rund  
Nina er gået i bad  
Og jeg spiser ostemad  
Livet er ikke det  
værste man har  
og om lidt er  
kaffen klar

Svantes Lykkelige Dag af Benny Andersen

**Redaktion:**

Mejeriforeningen: Lars Witt Jensen  
(ansvarshavende), Winnie Pauli,  
Susanne Lorenzen, Marianne Kalriis.  
kernel a/s: Anne Kirstine Hougaard

## Indhold

- 4 Et godt liv starter ved morgenbordet  
**Af Morten Svenning Nielsen**
- 6 En flydende start på dagen  
**Af Kille Enna**
- 12 Morgenmælk og mælkens morgenstyrker  
**Af Susan Rønholt Hansen**
- 15 Morgenmad og morgentid  
**Af Janne Hejgaard**
- 16 Kunsten at skabe en god familiemorgen  
**Af Else Guldager**
- 22 Giv din morgenkaffe et sundhedsboost
- 24 Sæt årstidens smag på din yoghurt  
**Af Kille Enna**
- 34 Morgenstund har fugl i mund  
**Af Maise Njor**
- 36 Under hovedet sidder en krop  
**Af Helle Brønnum Carlsen**
- 42 Fuldkorn og powergrød  
**Af Bente Stærk**
- 44 Brunch med Martin Hildebrandt
- 48 Ost og rugbrød længe leve  
**Af Helle Brønnum Carlsen**





# Et godt liv starter ved morgenbordet

De fleste voksne har sikkert hørt i deres barndom, at morgenmaden er det vigtigste måltid på dagen

Alle mødre ved bare, at det hænger sådan sammen, og deres mødre før dem vidste det også. Gennem de sidste 20 år har der været stigende forskningsmæssigt fokus på morgenmaden, og efterhånden har vi en solid mængde data, der underbygger vores mødres intuitive viden om morgenmadens store betydning.

## Den daglige gevinst

Morgenmaden er den byggesten, som vi sætter resten af vores dag på. Man ved i dag, at "det rigtige" morgenmåltid har indflydelse på vores energiniveau og sultfølelse dagen igennem. Et morgenmåltid, som er rigt på frugt, grønt, fuldkorn og fedtfattige mejeriprodukter, skaber "langtidsvirkende energi", som giver overskud til en krævende dag i børnehaven, skolen eller på arbejdet. Går vi glip af den gevinst, ender vi tit med at ty til usunde mellemmåltider for at få bugt med sulten, og det skubber i en ond cirkel hovedmåltiderne i baggrunden.

## Hvad har morgenmad med overvægt at gøre?

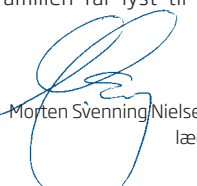
Der er netop offentliggjort en ny dansk undersøgelse, hvor man har set på sammenhængen mellem morgenmad og overvægt hos danske skolebørn. Resultatet er klart: Børn, der hyppigt spiser morgenmad, har mindre risiko for overvægt end børn, der ikke gør. Overvægt er et voksende problem og en af de største trusler mod vores sundhed. Problemet skyldes netop de mange tomme kalorier, vi indtager, når sulten

kommer snigende mellem de store måltider. Hvis de sunde måltider tilmed presses ud af de usunde mellemmåltider, mister vi også vores kilder til vitaminer og mineraler. Med overvægt følger også en øget risiko for diabetes samt hjerte- og karsygdomme som voksen.

## Sunde morgenvaner er en livsinvestering

Med gode morgenmadsvaner grundlægger vi i virkeligheden vores børns sundhed, både nu og for fremtiden. Kan vi som forældre indarbejde en prioritering af morgenmaden, vil det sandsynligvis følge børnene, når de bliver voksne. De fleste af os ved godt, hvilke fødevarer vi bør spise og måske endnu mere, hvilke vi bør holde os fra. Morgenmaden bliver ofte det måltid, vi springer let hen over, fordi vi ikke har ret meget tid til at indtage det. Der findes ingen nem løsning på, hvordan vi ændrer det, men med den rette inspiration er det nok lettere at komme i gang. Det er vigtigt, at vi som forældre tager vores ansvar alvorligt og gør, hvad vi kan, for at børnene får sunde morgenmadsvaner, der kan følge dem livet igennem.

I bogen her finder du en række brugbare indslag, ikke mindst i form af sunde og spændende opskrifter. Og det viser sig jo ofte, at når man først går i gang med at lave ændringer, er det lettere, end man havde regnet med. Morgenmaden skal gøres til et spændende og givende tidspunkt på dagen, så alle i familien får lyst til at skabe en positiv udvikling. God fornøjelse.

  
Morten Svaning Nielsen,  
læge





Af Kille Enna, kok og madskribent

## En flydende start på dagen

En smoothie af syrnet mælkeprodukt og frisk frugt giver en skøn smagsoplevelse fra morgenstunden og giver både protein, vitaminer og langtidsholdbar energi. Snupper du også en fuldkornsbolle, er du super godt kørende. Men kan du ikke spise ret meget, er drikken også et godt måltid i sig selv. Når man laver powerdrikke, er det alfa og omega, at de valgte frugter er modne og gerne overmodne. Så er de nemlig fyldt til bristepunktet med naturlig frugtsukker. Og så behøver man ikke benytte andre former for sødme. Husk på, at når syrnede drikke bliver tilført frosne bær eller isterninger, vil man automatisk opleve mindre smag. Drikke, som er baseret på kolde syrnede produkter tilsat friske frugter, smager af meget mere. Og selvfølgelig kan man udskifte ymer med yoghurt. Og tykmælk med skyr osv. i opskrifterne.

Jeg beregner ca. 2½ -3 dl pr. person, men mindre børn kan nok ikke drikke så meget. Prøv dig frem.

## Avocado-æbledrik med spearmint

Cremet, mild og frisk, med en rensende mynte-eftersmag

Giver ca. 7 dl

100 g modne avocadoer (renset vægt)  
100 g æbler med skræl (renset vægt)  
30 friske spearmint- eller pebermynteblade  
1 kardemommekapsel, friskkværnet  
ca. 3 dl ufiltreret æblemost  
1-2 tsk flydende honning  
2 dl skyr

Kom alle ingredienserne op i en blender. Tryk på startknappen. Blend, indtil drikken har en ensartet konsistens. Spæd evt. op med ekstra æblemost, hvis drikken er for tyk. Nydes med det samme.

Spearmint, som ofte kaldes grøn mynte, marokkansk mynte eller svejtsisk mynte, fås i indvanderbutikker og nogle gange i supermarkederne.

Spearmint (*M. spicata*) og pebermynte (*M. piperita*) er to forskellige myntearter. Den ene har masser af sødme og næsten ingen mentol-attitude (*M. spicata*). Den anden ejer ingen sødme og har rigelig af mentol i sig (*M. piperita*). Spearmint er lettere at bruge i madlavningen.

Skyr er meget fedtfattig og bugner af gode mælkeproteiner. Det giver dig en god langtidsvirkende mæthed med kun få kalorier. Skyr har en fedtprocent på kun 0,2 %.





## Melon-appelsindrik med rosiner

Appelsin-aroma, der vil noget

*Giver ca. 6 dl*

25 g sultaner eller lyse rosiner  
1 spsk friskpresset appelsinjuice  
300 g modne meloner (renset vægt),  
fx cantaloupe, charentais, galia  
eller honningmelon  
½ tsk fintrevet appelsinskal  
3 dl yoghurt naturel 1,5 %

Start med at lægge rosiner i blød i appelsinjuicen. Lad dem trække i 5 minutter. Kom rosiner, appelsin-saft og resten af ingredienserne op i en blender. Tryk på startknappen. Blend, indtil drikken har en ensartet tekstur. Nydes med det samme.

Yoghurt naturel fås i mange varianter med fedtprocenter mellem 0,05 % og 3,5 %. Den friske syrlige smag passer godt til frugt.

## Mango-chili og ingefærdrik

Fed, skøn og krads i smagen

*Giver ca. 6 dl*

1 tsk frisk ingefærrod,  
skrælet og fintrevet  
strejf af chiliflager  
200 g mangokød (renset vægt)  
1 spsk friskpresset citronsaft  
1 tsk flydende honning  
4 dl kærnemælk

Kom alle ingredienserne op i en blender. Tryk på startknappen. Blend, indtil drikken har en ensartet tekstur. Nydes med det samme.



Kærnemælk har en frisk og fyldig smag, der tiltaler mange voksne. Og fedtindholdet er lige så lavt som i skummet- og minimælk (0,1-0,5 %).



Ymer og ylette indeholder mere protein og calcium end andre syrnede mælkeprodukter. Yletten er den af de to, der giver færrest kalorier med en fedtprocent på kun 1,8 %.

## Banan-dadel-kanelndrik

Barnlig, sød og mild i smagen

*Giver ca. 6 dl*

125 g modne bananer (renset vægt)  
50 g friske dadler, uden sten  
½ spsk friskpresset limesaft eller citronsaft  
⅛ tsk friskkværnet Sri Lanka kanel  
4 dl ymer

Kom alle ingredienserne op i en blender. Tryk på startknappen. Blend, indtil drikken har en ensartet tekstur. Spæd evt. op med ekstra ymer, hvis drikken er for tyk. Nydes med det samme.

Sri Lanka-kanel fås i specialbutikker, helsekost og Matas. Generelt kan siges, at den er mere eksklusiv, mildere og har flottere toner af kanelaroma end den almindelige.



Ordet tykmælk var engang betegnelsen for al slags "surmælk". I dag er tykmælk en bestemt slags surmælk med en unik, frisk og let syrlig smag.

## Jordbær-basilikumdrik

Forfriskende og mild

*Giver ca. 4½ dl*

50 g modne bananer (renset vægt)  
110 g friske eller frosne jordbær  
10 friske basilikumblade  
ca. ⅛ tsk friskrevet muskatnød  
1 tsk flydende honning  
2½ dl tykmælk

Kom alle ingredienserne op i en blender. Tryk på startknappen. Blend, indtil drikken har en ensartet tekstur. Spæd evt. op med ekstra tykmælk, hvis drikken er for tyk. Nydes med det samme.





Af Susan Rønholt Hansen,  
chefrådgiver, cand.brom., Mejeriforeningen

# Morgenmælk og mælkens morgenstyrker

I Mejeriforeningen har vi netop lanceret udtrykket Morgenmælk. Med det vil vi med ét ord sige, at mejeriprodukter har egenskaber, der gør dem til en naturlig del af en sund morgenmad

Morgenmælk er ikke en ny slags mælk, som du kan finde i butikkernes kølemontrer. Det er en fællesbetegnelse for den mangfoldighed af mælk, ost, yoghurt og andre syrnede mælkeprodukter med forskellige fedtprocenter og forskellige smagsudtryk, du kan vælge til morgenmad.

## Hvorfor er mælk så morgen-egnet?

Morgenmaden skal helst bestå af både fuldkorn (fx brød eller gryn), mager mælk eller mejeriprodukter og noget frugt eller grønt. De tre grupper af madvarer supplerer og komplementerer hinanden så godt. Mælk bidrager til dagens første måltid med god protein og en supercocktail af næringsstoffer. Samtidig er mejeriprodukter et nemt valg. Der findes så mange forskellige slags, som bare skal tages ud af køleskabet og hældes op. Eller ikke engang det. Yoghurt er fx utrolig enkelt og også praktisk at tage med i toget. Selv uden den fuldkornsbolle og gulerod, der egentlig burde høre med, kommer den lille sundhedsbooster tæt på at give en komplet morgenernæring. En meget alsidig måde at spise ensidigt på! Mejeriprodukter er også

en kulturelt nedarvet del af danskernes morgenliv med alt, hvad det indebærer af fortrolighed, tryghed og erindring. Det er meget nemmere at leve sundt, når man til en vis grad kan forlade sig på intuitive valg, der griber tilbage til det, man kender fra barndommen.

## Mælk booster morgenmadens næringsindhold

Kroppen skal tankes op med 19 vitaminer og mineraler hver dag. Hver gang du får mælk, følger de fleste af disse næringsstoffer automatisk med. Det er simpelthen nemmest at sige, hvad der ikke er i mælk: Der er ingen kostfibre, meget lidt jern og meget lidt C-vitamin, men netop de næringsstoffer findes i fuldkornsprodukter og i frugt, bær og grønsager. Derfor supplerer mælk, fuldkorn, frugt og grønt hinanden så godt i morgenmaden. Resten af vitaminerne og mineralerne findes i mælk, og 12 af dem i betydelige mængder. Derfor er mælkeprodukter så gode til at booste madens næringsindhold. Uden mælk og mejeriprodukter kan børn fx ikke få calcium nok, og for voksne er det vanskeligt og kræver både viden og vilje.





### Mælkeprotein kan noget særligt

Kroppen bruger løbende protein som råstof til at danne fx immunstoffer, blod, hud og muskler. Proteinerne består af aminosyrer, og det er dem, der fungerer som byggesten, når kroppen bygger sig selv op. Men byggesættet skal være så tæt på komplet som muligt, for at resultatet bliver perfekt. Det fungerer ligesom et nyt møbel i en papkasse og to poser skruer og 4 ben. Mangler der et ben, kommer det bord aldrig til at fungere. På samme måde er det med proteinbyggeri:

Hvis der mangler nogle aminosyrer i byggesættet her og nu, kan man ikke komme videre – musklen bliver ikke større. Resterne bliver ikke gemt til næste måltid, men bliver kasseret via nyrerne, efter at kroppen har trukket kalorierne ud af dem. Her kan mælkeproteiner noget særligt. Mælkeproteinets sammensætning ligger så tæt op ad menneskets behov, at næsten alle aminosyrer udnyttes. Mælkeproteiner er som udgangspunkt næsten et komplet byggesæt. Derfor er det smart at fordele dem ud over alle dagens måltider og ikke kun morgenmåltidet.

### Myter om mælk og fedme

Der er ikke hold i forestillingen om, at man bliver fed af at drikke mælk. Snarere tværtimod. Spiser man alsidigt og lever sundt i øvrigt, giver mælkeprodukter et positivt bidrag også til vægtbalancen.

Og i dag findes der rigtig mange magre mælkeprodukter, der alle giver de samme gode næringsstoffer. Nye danske og amerikanske undersøgelser viser, at mager mælk i en slanket kost både kan hjælpe vægten nedad og få den til at blive nede. Vægttabet er på omkring 3 kg om året,

og det er især fedtet rundt om maven, der ryger. Det kan umiddelbart synes af lidt, hvis man slås med 25 ekstra kg, men dels er det værd at tage det hele med, dels kan det være med til at forhindre den næsten umærkelige, årlige vægtforøgelse, mange oplever. Man mener, at det er mælkecalcium, der giver effekten.

### Mælk øger madens sundhedsværdi

Mælk fremhæves mest pga. sit høje indhold af calcium, og det er stadig værd at nævne. Men det ser ud til, at den unikke sammensætning af næringsstoffer og bioaktive stoffer, som først nu rigtig er ved at blive udforsket, giver mælken egenskaber, som med ret stor sikkerhed har positiv indflydelse på vores helbred. Der er fx undersøgelser, der viser, at de mennesker, som kan beskrives som de raskeste, også spiser sundest, og der er altid mælk og mejeriprodukter i deres kost.

### Lavere blodtryk

Magre mælkeprodukter i en sund kost med masser af frugt, grønt og fuldkorn kan sænke blodtrykket lige så meget, som et medicinsk præparat kan. Da de eneste bivirkninger er en bedre fordøjelse og bedre ernæringstilstand, synes mange, det er værd at prøve. Men selvfølgelig skal man aldrig droppe sin blodtryks-sænkende medicin, uden at det er aftalt med lægen.

### Større muskler

De fleste har nok hørt, at mange sportsfolk og bodybuildere slutter træningen af med en stor kakaomælk for at sikre, at træningsindsatsen

giver større og stærkere muskler. Effekten af at spise mælkeprotein og sukker lige efter muskeltræning, fungerer både hos unge og gamle, elitesportsfolk som amatører. Man kan lige så godt spise fx minimælk og en banan, kvark med lidt ahornsirup, en frugtyoghurt, eller hvad man nu synes, passer en bedst. Det er mælkeproteinet og sukkeret, der virker.

### Stærke knogler hele livet

Mens knoglerne vokser – i barndommen og i puberteten – indlejres der hele tiden nyt calcium i knoglerne. Fra omkring 25-års-alderen vokser knoglerne ikke mere, og i stedet mister man nu calcium fra skelettet hvert år. Efterhånden bliver knoglerne så skrøbelige, at de risikerer at knække. Den, som fra starten har et stærkt skelet, har mere at tære på, før svækkelsen er kritisk. ½ liter magert mælkeprodukt og 25 g mager ost om dagen dækker de flestes dagsbehov af calcium til opbygning og vedligehold af knoglerne. ■

#### Læs mere på [www.morgenmaelk.dk](http://www.morgenmaelk.dk)

- "DASH – Spis dig til et lavere blodtryk"
- "Dig og dine knogler"  
+ video "Knoglerne skal holde hele livet – kan dine det?"
- "Stærkt nyt om mælk"
- "Gode råd om kost og motion når du bliver ældre"

Af **Janne Hejgaard,**  
lærer og forfatter

## Morgenmad og morgentid

Klumme fra [www.skolemaelk.com](http://www.skolemaelk.com)

Når mit barnebarn på fem år overnatter hos mig før en skoledag, sørger jeg for, at vi vågner i så god tid, at hun kan nå at smutte ind i sofaen med sin dyne. Der sidder hun og venter på, at jeg kommer og serverer først et glas "prinsesse-mælk", og derefter en lille skål med "prinsesse-æble-snitte".

Hun sidder fredsommeligt og småspiser det lille kvarters tid, der går, mens jeg tusser om, laver te og smører hendes madpakke. Først når hun er blevet rigtig vågen og har fået tøj på og ordnet sit hår, bliver hun stillet over for valget imellem havregrød og yoghurt. Det spiser hun så en vekslende portion af, men jeg ved altid, at hun har fået mindst ét glas mælk og et halvt til et helt æble, når hun skal ud ad døren. Jeg tror også, at hendes appetit når at blive vakt af mælk og æble, lidt ligesom når vi andre spiser forret før hovedretten.

Dertil kommer, at det er en blød måde at begynde en ny dag på. Vi småsnakker sammen, hvis der er noget at tale om. En drøm, hun har haft, som hun begynder at fortælle. Noget særligt, der skal ske den dag. Eller hvad mon mor laver lige nu? Hun sover nok, foreslår den lille tørt. Hun har allerede spottet, at mor er b-menneske, mens både mormor og hun selv er morgenvågne.

Morgenappetit er én ting, ro og tid omkring spisesituationen noget andet. Det hele skal gå op i en højere enhed, hvis børn skal have noget indenbords før skole og børnehave – og det skal de jo helst. Det er nok om morgenen, at det er allertydeligst, hvordan børn må presses og passes ind i en skabelon, som er sat af de voksnes arbejdstid. Det kan selvfølgelig ikke være anderledes, men det kan håndteres mere eller mindre børnevenligt.

At have tid er en rigdom, som også betyder noget godt for transporten mellem skole og hjem – og for kontakten mellem barn og forældre. Der skal være tid til at fumle med cykelhjelm og sikkerhedssele, til at gå eller køre i fredeligt tempo. Der skal være tid til, at uøvede småbørn selv kan komme i sko og overtøj, og der skal være tid til lige at mærke hinanden og sige ordentligt farvel. Når barnet er mæt af både morgenmad og mor eller far, er det godt rustet til også at få glæde af sin dag i skolen. ■

Læs flere klummer af Janne Hejgaard på [www.skolemaelk.com](http://www.skolemaelk.com).





Faktisk er det slet ikke nogen kunst at øge chancerne for at få en god start på dagen som familie. Det handler i al sin enkelhed om at starte aftenen før!

Af Else Guldager,  
sundhedsplejerske, ph.d.

# Kunsten at skabe en god familiemorgen

Faktisk er det slet ikke nogen kunst at øge chancerne for at få en god start på dagen som familie. For det, der skal til, er meget jordnært og konkret. Det handler i al sin enkelhed om at starte aftenen før! Altså om at bruge lidt tid på at tænke fremad og planlægge. Konflikter kan ødelægge meget af dagen for både voksne og børn. Det er rædsomt, hvis der har været skænderier om fx at stå op eller få tøj på, hvis tur det er til at være på badeværelset, eller hvad Magna nu skal spise. Omtanke, planlægning og kendte rammer kan skabe gode betingelser for, at konflikterne ikke opstår så tit. Men børn i udvikling vil selvfølgelig have perioder, som er vanskelige, og det kræver voksne, der både kan forhandle og også stå fast, når det er det, situationen kalder på. Frem for alt handler en god morgen om søvnen, der går forud. Det er det tidspunkt, et barn skal op på, der bestemmer, hvornår det skal i seng for at få søvn nok.

## *Børn i alle aldre har behov for søvn nok for at trives*

- 1 De yngste børn har sædvanligvis brug for mere søvn end de ældre.
- 2 Børn har brug for ekstra meget søvn, når de er inde i en vokseperiode. Det gælder også teenagere. Væksthormoner trætter, og produktionen af dem er størst om natten.
- 3 Et barn, der lige har været sygt (fx været forkølet eller haft influenza), har brug for mere søvn end ellers.
- 4 Nogle børn sover mere, hvis familien er i krise. Fx ved skilsmisse og sygdom.
- 5 Hvis dit barn har været meget fysisk aktivt (fx cyklet meget eller været meget i svømmehallen), kan det have brug for at sove mere.
- 6 Læg mærke til, om der er andre ting, der øger dit barns søvnbehov. Du kan kende et barn, som har sovet nok, på, at det er veloplagt, i godt humør og nemt at have med at gøre. Og det er det bedste udgangspunkt for en god morgen og en dejlig dag.

Skal I tidligt op for at nå på arbejde, i børnehave og i skole i tide og samtidig have god tid til at gøre jer i stand og spise morgenmad, så kræver det, at børnene kommer tilsvarende tidligt i seng, så de har tid nok til at sove i.

### **Morgenmaden er brændstof til en god dag**

Om morgenen er det længe siden, man har fået mad sidst, og forbrændingen skal sparkes i gang. Med et sundt, nærende og dejligt morgenmåltid er der lagt en god bund for alt det, der skal ske i løbet af dagen. Børn og unge skal lege og lære. Det kræver koncentration, og den næres af energi, som barnet får fra morgenmaden. Det er de voksne, der bestemmer, hvilket udbud børnene kan vælge at spise og drikke fra. I afstikker kursen. Men det er børnene selv, der konkret beslutter sig for, hvad de vil spise inden for de rammer, I voksne har afstukket.





#### Vær realistisk og inddrag børnene

I hverdagen er der sjældent overskud til det store, fantastiske morgenbord med nye overraskende indslag. De fleste børn og unge kan heldigvis også godt lide, at dagens første måltid er forudsigeligt og begrænset, så de ikke skal forholde sig til så meget. Det er alligevel en god ide, hvis I af og til vurderer, om der er noget, der trænger til at blive lavet om. Fx kan I tage en snak en eftermiddag i en weekend. Hvor meget et barn kan være med, afhænger selvfølgelig af dets alder. En 2-årig kan ikke vælge mellem mange ting eller overskue konsekvenserne af sine valg, men den 2-årige kan fx godt vælge mellem pærer og æbler eller havregryn og mysli. Et 7-årigt barn kan tænke længere frem og sagtens inddrages i overvejelserne på et overordnet plan, fx: "Vi har meget travlt om morgenen i næste uge. Kan du ikke sørge for, at frugt, mysli og mælk bliver sat frem, mens far laver kaffe, te og barberer sig? Er der noget, du ellers kunne tænke dig at gøre?"

### "Morgenmaden er brændstof til en god dag"

#### Godt til morgenmad

- 1 Gryn (havregryn eller mysli) eller grød af kornprodukter med fx mælk og frisk eller tørret frugt på.
- 2 Brød - fx en skive groft rugbrød med ost eller frugt på.
- 3 Mælkeprodukter - gerne de magre (til børn over 1 år). Fx minimælk som drik eller på havregryn eller grød. Eller syrnede mælkeprodukter uden sukker, men med fx frisk eller tørret frugt på. (Se også Kille Ennas forslag til årstidens toppings side 25-33. Red.)
- 4 Frugt og grønt. Fx kan man servere stave eller stumper af agurker, gulerødder, æbler, pærer, ferskner, blommer eller kogte majs-korn. Husk også årstidens friske frugter som jordbær, solbær, hindbær, stikkelsbær, kirsebær og grønne ærter.
- 5 Væske - det kan være alt fra postevand til drikkemælk og eventuelt et enkelt lille glas frugtjuice.
- 6 Vidste du i øvrigt, at børn og unge spiser meget mere frugt og grønt, når det er skrællet og skåret i stykker, lige til at gaffe indenbords eller putte på grød eller mælkeprodukt med fx mysli?

#### Vær forsigtig med ...

Du skal aldrig vogte over dit barn i fht., om det nu spiser nok - eller for meget. Lad børnene sidde i fred med maden, og skab en god stemning omkring måltidet. Du skal heller ikke give dig i kast med dit barns måltider, som om det er et videnskabeligt projekt, hvor alt skal måles og vejles. Giv muligheder for variation, og lad børnene bestemme selv. Er du i tvivl, så spørg din sundhedsplejerske eller læge, om alt er, som det bør være.

#### Børn med lille morgenappetit eller langsomt tempo

Hvis dit barn er en langsom starter og ikke har appetit om morgenen, er det vigtigt, at den smule, det kan spise, er næringsrigt. Et lille glas mælk og lidt frugt er meget bedre end ingenting og også bedre end sukkerholdigt morgenmad. Giv også barnet en ekstra madpakke med, som det kan spise, når sulten melder sig. Det kan fx være et par stykker frugt/grønt og en rugbrødsklapper eller et halvt stykke knækbrød med lidt ost. (Se også Helle Brønnum Carlsens forslag på side 40-41. Red.). Så kan barnet undgå at blive utilpas og irriteret, som det ellers nemt vil blive af det lave blodsukker, som er resultatet af for lidt morgenmad.

#### Dage der er anderledes

I weekender, ved fødselsdage og ved højtiderne har I måske lyst til, at der spises noget specielt, eller at morgenmaden forløber på en særlig måde. Det er med til at give liv i familien, og det er her, I grundlægger traditioner, som børnene vil huske med glæde. Det kan være fødselsdagsmorgenbordet med lys og fødselsdagssang eller måske de søndage, hvor børn eller voksne som en dejlig overraskelse får morgenmad på sengen. (Se Martin Hildebrandts ideer til brunch side 45-47. Red.) ▣

*Få tips til jeres morgenrutiner på næste side*



### Hvad kan en god morgenmad bestå af?

FORSLAG: Nogle familier spiser morgenmad ved at sætte forskellig mad og drikke frem, i andre familier spiser familien sammen. Når I beslutter, hvad jeres families morgenmad skal bestå af, og hvordan den serveres, så tænk på, at cirka ¼ af dagens samlede behov for mad og drikke skal dækkes her.

Fra min gang i mange, forskellige familier ved jeg, at for nogle voksne kommer hver morgen som en ny åbenbaring. De starter forfra med "Hvor er tøjet, ungerne skal have på?" "Åhhh - det er tirsdag, det er jo Antons gymnastikdag, gymnastiktøjet er vistnok til vask?". "Og madpakken - fik far nu smurt den i aftes?" Den type morgener ender let i det stress og jag, vi så gerne vil være fri for. Ud over de ubehagelige øjeblikke, den dårlige stemning og en skidt start på dagen, så leverer sådan en morgen også masser af stof til konflikter.

Hvor kedeligt det end lyder, er systematik og planlægning altså det vigtigste at sætte ind med, hvis I gerne vil skabe gode morgener, hvor alle kommer af sted fyldt med gå-på-mod over for den nye, dejlige dag, der vinker forude. Her er nogle punkter, det er godt at snakke om:

## Giv jeres morgenrutiner et serviceeftersyn

### Hvilke behov har I hver især?

Hvad er hvert enkelt familie-medlems behov, fx morgentoilette, rent tøj, morgenmad, transport og hvad I hver især skal have med?

### Hvem gør hvad?

Hvem skal gøre hvad? Vække, skifte den mindste, børste børnenes tænder, lave morgenmad til transport og have ansvar for, at skoletasken er pakket med de rigtige ting?

### Hvornår skal tingene gøres?

Hvornår skal de enkelte ting forberedes eller gøres? Kan I fx dække morgenbordet, smøre madpakkerne, pakke skoletasken eller lægge det rene tøj frem til ungerne aftenen før? Hvad skal børnene selv have ansvaret for? Hvad skal de voksne sørge for?

### Hvor er grænserne?

Hvilke grænser er der i jeres familie? Må fjernsynet køre, mens ungerne tager tøj på? Er tv'et en fast installation for enden af spisepladsen? Og er det OK eller bare en støjkilde, I har lært at leve med? Kører det, som I gerne vil have det, eller er der grund til at lave om?

### Er der særlige hensyn?

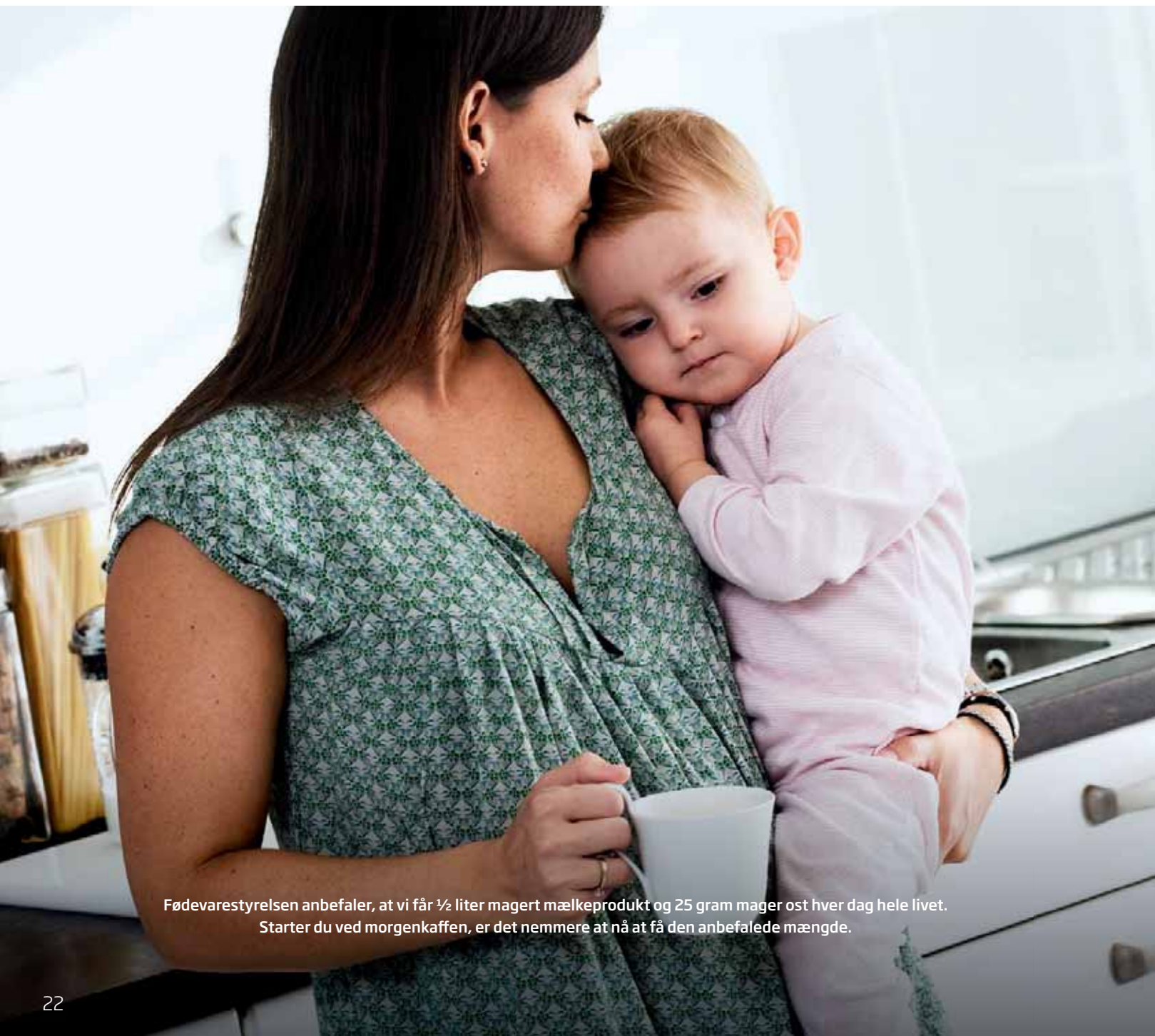
Har nogle i jeres familie særlige karaktertræk, som I skal tage hensyn til? Er fx ét af børnene en langsom starter, skal han så vækkes som den første? Eller hvis storebror er rigtig morgenfrisk, så er det måske ham, der skal dække morgenbordet færdigt, mens mor laver kaffe til far, som skifter lillesøster?

*Og lav så en plan og nogle rammer, som passer til jer.*

### Hvad kan I vælge til morgenmad?

Hvilket udbud af mad og drikke skal der være til jeres morgenmad (og i madpakken)? Hvor stor er valgfriheden for den enkelte? Er der altid diskussion, eller har I faste rutiner og vaner, som gør, at både valgmuligheder og konflikter er begrænsede?





Fødevarestyrelsen anbefaler, at vi får ½ liter magert mælkeprodukt og 25 gram mager ost hver dag hele livet. Starter du ved morgenkaffen, er det nemmere at nå at få den anbefalede mængde.

Minimælk og skummetmælk rummer alle mælkens værdifulde næringsstoffer, og fedtindholdet er lige så lavt som i fx rosenkål og agurk.

## GIV DIN MORGENKAFFE ET **SUNDHEDSBOOST**

Kaffe er startskuddet på dagen for rigtig mange voksne. Søvntrukne griber vi koppen eller glasset, endnu før den sidste fugt fra brusebadet er tørret af kroppen som et ritual, uden hvilket dagen ikke kan begynde.

Morgenkaffen bliver på den måde både mytisk og helt nede på jorden, som Benny Andersen beskriver det i Svantes lykkelige dag: "Livet er ikke det værste, man har, og om lidt er kaffen klar".

### Hvis morgenritualet beriges med mælk

Kold, opvarmet eller pisket til skum kan du nemmere nå at få den halve liter om dagen, som Fødevarestyrelsen anbefaler. Om du tager på af det? Ikke hvis du i øvrigt lever sundt og slet ikke, hvis du vælger et magert mælkeprodukt.







Af Kille Enna, kok og madskribent

# Sæt årstidens smag på din **YOGHURT**

Jeg kan anbefale dig at lave dine egne morgen-toppings og glæde dig over den hjemmelavede smag. Udnyt den danske sæson og brug frugter, der rummer naturlig sødme og masser af smag. Lav større portioner af toppingen, så du har til 3-4 dage ad gangen. Husk på, at når man rister gryn og nødder, vil man opleve endnu mere smag på tungen sammen med sine syrnede mælkeprodukter.

Yoghurt og andre syrnede mælkeprodukter er nem, skøn og sund morgenmad, og der er en masse forskellige typer og fedtprocenter at vælge imellem. Hvis du gør dig umage med det, du putter ovenpå, og varierer det, kan du undgå at blive træt af din morgenyoghurt.

## Grøn kokos-græskarkerneknas

Nok til 4 personer

50 g groftrevet kokos  
50 g hele græskarkerner

Panderist ingredienserne hver for sig på en tør pande, indtil de er gyldne og sprøde. Kom det hele op i en foodprocessor eller elektrisk kaffemølle og blend, indtil konsistensen er mediumkværnet.

Nyd blandingen oven på modne frugter og syrnede mælkeprodukter. Opbevar blandingen i et lufttæt glas ved stuetemperatur. Blandingens kan sagtens holde 4 dage.

Probiotiske bakterier hjælper med at holde maven i balance. Du får dem i bl.a. Cultura, A-38, ABC-kultur, Acido tykmælk og A-kultur.

## Sprød æblemysli med frisk ingefær

Nok til 5-6 personer

50 g mandler med hinde, grofthakkede  
100 g grovvalsedede havregryn  
50 g tørret æble, finthakket  
30 g tørrede tranebær, finthakkede  
1-2 tsk frisk ingefærrod, skrællet og fintrevet  
30 g flydende honning

Bland alle ingredienserne grundigt sammen i en skål og kom det hele op i en bradepande. Bag blandingen i en 200° varm ovn i 5-10 minutter, eller indtil myslien er behageligt gyldenbrun. Husk at røre rundt i ingredienserne et par gange under bagningen. Alternativt panderistes myslien på en tør pande, indtil den er gyldenbrun.

Nyd myslien lun med syrnede mælkeprodukter. Og opbevar resten i et lufttæt glas ved stuetemperatur. Myslien kan sagtens holde 1 uge.

Ny forskning viser, at magre mælkeprodukter er fremragende i en slankekur. Mælkens calcium binder noget af kostens fedt til sig, så du ikke optager det, og mælkeproteiner mætter.





For at styrke knoglerne, skal du have calcium, D-vitamin og motion. Mejeriprodukter er den nemmeste vej til calcium, fordi indholdet er højt, og kroppen nemt kan optage det.

## Hindbær-havregrød med vanilje

*Nok til 2 personer*

1 dl grovvalsedede havregryn  
strejf af vaniljekorn  
strejf af havsalt  
1 dl kogende vand  
250 g modne friske hindbær eller jordbær  
evt. rørsukker, ahornsirup eller honning

Kom havregryn, vanilje og havsalt op i en lille skål. Hæld kogende vand henover, og rør det grundigt sammen. Lad det trække 5 minutter.

Imens moses hindbær groft med en gaffel i en skål. Tilsæt den lune havregrød, og rør det hele sammen. Smag evt. til med lidt rørsukker eller honning, hvis der savnes sødme. Nydes sammen med syrnede mælkeprodukter.

Havregrøden kan både serveres kold og lun.

## Fersken-æblemos med lakrids & citron

*Giver ca. ½ liter/nok til 6-8 personer*

200 g æbler med skræl (renset vægt)  
200 g modne ferskner eller nektariner  
2 tsk skåret lakridsrod, friskkværnet  
(i morter eller elektrisk kaffemølle)  
1-2 spsk lyst rørsukker  
fintrevet skal af ½ citron  
1 spsk friskpresset citronsaft  
1 dl vand

Mælk er en kompleks fødevare, der rummer de fleste af de næringsstoffer, kroppen har brug for.

Skær æbler og ferskner i meget grove tern. Kom dem op i en gryde. Kværn eller stød lakrids sammen med rørsukkeret, indtil der opstår et fint pulver. Tilsæt lakridsblandingen og resten af ingredienserne i gryden. Bring gryden i kog, og skru ned for varmen. Læg låg på, og lad det hele simre i 5 minutter, eller indtil frugten er næsten udkogt. Man skal stadig kunne skimte hele stykker.

Server mosen lun sammen med et syrnede mælkeprodukt, eller opbevar den i køleskabet i op til 3 dage.

Beregn ca. 3-4 spsk frugtmos pr. person.



## Melon-æbletopping med dadler

Nok til 3-4 personer

150 g modne meloner eller mangokød (renset vægt)  
150 g æbler med skræl (renset vægt)  
4 tørrede dadler, finthakkede  
1 tsk frisk ingefær, fintrevet  
1 spsk friskpresset limesaft

Skær melon og æbler i grove tern med en skarp kniv. Kom frugten op i en skål, og vend med resten af ingredienserne. Nydes sammen med syrnede mælkeprodukter og toppes evt. med mysli. Toppingen er ikke ideel at gemme.

Det anerkendte amerikanske DASH-studie viser, at magre mejeriprodukter sammen med frugt og grønt er med til at sænke blodtrykket.



## Druknet pære i appelsin, chili, rosmarin & honning

Nok til 5-6 personer

3½ dl friskpresset appelsinjuice  
2 stilke frisk rosmarin (à 10 cm)  
strejf af chiliflager  
ca. 450 g modne pærer uden skræl (renset vægt)  
2 spsk honning


Kom friskpresset appelsinjuice, rosmarin og chiliflager op i en gryde, og bring i kog. Reducer væsken til halvdelen. I mellemtiden skæres pærene i grove stykker eller tykke både. Tilsæt dem gryden sammen med honning. Læg låg på gryden, og bring det hele i kog. Sluk straks for varmen, og lad pærene trække i minimum 10 minutter, inden man sætter tænderne i det.

Pærene opbevares bedst i køleskabet i op til 4 dage. Husk at bruge både pære og den aromatiske sirup fx hen over havregryn og mysli med syrnede mælkeprodukter undervejs.

Ny forskning viser, at musklernes andel af kroppen bliver større og fedtandelen mindre, hvis du spiser magre mejeriprodukter.







Mælk og ost hæmmer caries. Og ny forskning antyder, at yoghurt og andre syrnede mælkeprodukter kan have en gavnlig effekt på parodontose.

## Sød krydret bulgur med sultana-rosiner

Nok til 4-5 personer

1 Sri Lanka-kanelstang eller ½ almindelig kanelstang, brækket i halve  
8 hele nelliker, groftkværnede  
8 hele allehånde, groftkværnede  
strejf af havsalt  
4 dl vand  
2 dl bulgur  
50 g sultaner eller rosiner, finthakkede  
50 g hasselnødder med hinde, finthakkede

Kom vand og krydderierne op i en lille gryde, og bring i kog. Tilsæt bulgur, og læg låg på. Kog sagte i ca. 10 minutter. Træk gryden væk fra varmen, og vend sultanaer og hasselnødder i. Lad blandingen trække i 5-10 minutter.

Nydes lun eller kold med syrnede mælkeprodukter og evt. friske, modne frugter.

## Pumpenikkel-chokoladekrummer

Nok til 6 personer

150 g pumpenikkelbrød eller mørkt rugbrød uden skorpe  
50 g cashewnødder, finthakkede  
50 g tørrede abrikoser, finthakkede  
50 g mørk chokolade (min. 70 %), finthakket  
4 hele kardemommekapsler, friskkværnede

Yoghurt fås også med smag, og der er masser af varianter at vælge imellem. Den med jordbær er danskernes foretrukne.

Smuldr pumpenikkelbrød i en lille bradepande og bland med cashewnødder og abrikoser. Bag blandingen i en 200° varm ovn i 8-10 minutter, eller indtil sprød og gyldenbrun. Husk at røre rundt i ingredienserne et par gange under bagningen. Tag bradepanden ud af ovnen, og vend med chokolade og kardemomme. Afkøl helt. Alternativt panderistes blandingen på en tør pande, indtil den er gyldenbrun.

Toppingen kan serveres oven på syrnede mælkeprodukter sammen med modne frugter. Chokoladekrummerne opbevares i en lufttæt beholder, hvor de holder sig fint i op til en uge.

Af Maise Njor,  
journalist og forfatter

## Morgenstund har fugl i mund



Kokken seks nine-og-fyrre lægger jeg mig i skjul, mens min makker efterser materiellet i køkkenet. Man skal aldrig gå ned på udstyret ... Der er stille. Helt stille. Da jeg åbner døren til det mørke rum, sniger en tropisk og ildelugtende varme sig ud og fylder mine næsebor. Jeg undertrykker professionelt bræk-reflekserne og gør klar til angreb, velvidende at jeg kan stole på min makker ovre i base camp, veltrænet og kampklar som han er. Alt er parat, fjenden sover som et lille barn, den her sag bliver a piece of cake, og med et hemmeligt signal klokken 6:50:00 rykker vi ind:

”GO, GO, GO! OP UNGER, DER ER MORGENMAD OM TI MINUTTER, TØJ PÅ, VI KØRER OM FYRRE, LÆREREN BLIVER SUR, HVIS I KOMMER FOR SENT IGEN, HUSK GYMNASTIKTØJ, HVEM SKAL HAVE YOGHURT, OG HVEM SKAL HAVE BRØD, OG HVEM GÅR MED HUNDEN, HAN ER VED AT TISSE I BUKSERNE?!”

### Spol tiden 15 år tilbage

”AAAAAh, tea,” siger David, den ældre herre, jeg bor til leje hos, mens jeg studerer i Dublin. ”AAAAh, tea,” siger jeg, og sætter koppen fra mig. Radioen kører i baggrunden, lige højt nok til, at man kan høre, hvis der er sket noget vigtigt i verden, men ikke højt nok til, at man kan høre, hvor irriterende selvfed værten er. Vinduet til haven er på klem, og udenfor pipper fug-



lene deres forårslyde... Vi nyder hinandens selskab, selvom vi er fremmede for hinanden, eller måske derfor, for så er der ingen tale-tvang... Og så snupper vi lige endnu en omgang bacon og æg og cocktailpølser og blodpølse og leverpølse og stegte tomater og champignons og toast med tandsmør, mens vi læser aviserne i stilhed ved hver sin ende af bordet. Søndagsritualet går ud på at se, hvem der holder længst ud, før den umådeholdende indtagelse af svin i alle stadier har sløret samtlige sanser, så man slapt og søvndrukkent må snige sig ind i seng igen og lige snuppe tre-fire timer på øjet.

### Spol tiden yderligere 10 år tilbage

Første gang på Roskilde Festivalen, uden penge på lommen, i et to-mands-telt, mig og Margit. En ting, vi da har lært hjemmefra, er, at man ikke må springe morgenmaden over, så vi har medbragt to poser hjemmebakte Hyggeboller, som også fungerer fortrinligt som hovedpude. Det er dejligt trygt at sove på morgenbrød. Morgenbrød er trygt, også om natten. Regnvåde i det utætte telt ligger vi og forsøger at synke de tørre boller, mens vi mindes de gange, hvor vi på vej hjem fra fest lige er smuttet forbi bagindgangen til Thorleifs bageri nede i Centret og har fået en hel skraldesæk med gammelt brød med hjem. Vi spiste al indmaden i formbrødene, og brugte skallen som træsko. Bagværkstoffer. Man må ikke lege med maden, siger vores forældre. Men hvorfor egentlig ikke? De siger jo også, at fjernsynet kan eksplodere, hvis man tænder og slukker det mange gange i træk, og adskillige forsøg viser, at det ikke passer... Søndag morgen er Hyggebollerne knap så hyggelige, men det gør ikke noget, for oplevelsen består jo i at være to næsten fuldvoksne damer, der er alene på tur og selv må bestemme, men vores teenage-oprør bliver kun så vildt, at vi drikker Cocio til morgenmad.

### Hvis vi spoler ca. 10 år yderligere tilbage

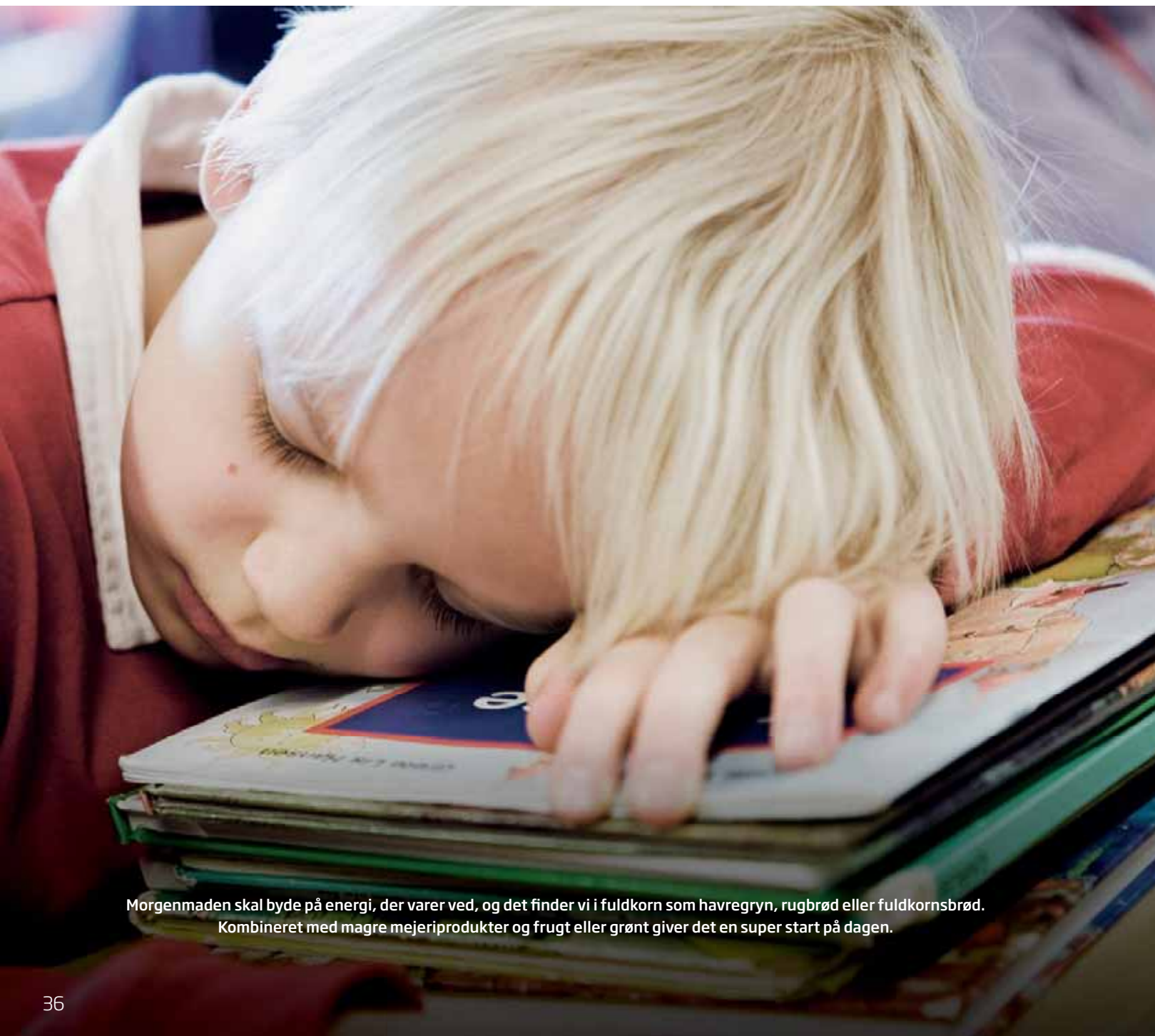
Så sidder der en pige og fniser. Om lidt sker det. Som det sker næsten hver morgen. Hendes far vil råbe, at det er ulækkert, og nu må det stoppe – og det er en del af det sjove. Lillebroderen sidder i en høj stol og spiser blødkogt æg. Med skal. Håber, han bliver klogere end det her, for ellers ser det sgu' da sort ud... Moderen er ikke morgenmenneske. Hun vil helst ikke have noget med morgener at gøre og overvejer på et tidspunkt at stille op i lokalpolitik med ét punkt på dagsordenen: ”Ingen bør møde før klokken ni, med mindre man er brandmand, og der decideret er ild et sted”. Det sker om lidt. Pigen har åbnet lågen til buret, og den lille blå undulat puster sig op og ryster fjerene godt og grundigt, før den kaster sig ud i dagens første flyvetur. Pigen ved, hvor den om lidt vil lande, for der er drys på ymeren. Ren ymer, uden drys har den fattet, at man ikke skal lande på, men brunt drys over det hele forvirrer dens lille undulat-hjerne, det ligner jo en perfekt landingsbane. Faderen står ved vasken med ryggen til og er ved at skrælle gulerødder til madpakken. Den lille blå flyver tager lige en ekstra runde over lillebroderen, der nu har spist hele sit æg inklusive skal, og sidder og bavler noget med, at han vil have mere. Nu sker det. Flot som en ørn folder den blå flyver vingerne sammen, sætter klørerne lidt frem som landingsstel og lander – lige midt i ymeren. Yes!! Rabalder og larm, og en lille klump fjer med drys og ymer, som bliver transporteret over i håndvasken til sit rituelle bad. Dagen kan starte... De fleste mennesker har ritualer om morgenen. Nogle kan ikke vågne, med mindre de får kaffe, andre bliver sure, hvis der ikke er ost, og jeg bliver mobbet som snobbet af mine veninder, fordi jeg medbringer mine egne Twinings Earl Grey te-poser, når vi er ude at rejse sammen. Det er nemlig en hårfin balance, der afgør, om denne dag bliver god, og den mindste ændring i ens morgenritualer kan bringe én helt ud af fatning...

Men ritualerne ændrer sig med årene. Fra mælk til te til kaffe, eller fra store, lodne basser søndag morgen til en løbetur og en frugtsalat. Fra man er young, free and single og kan møde op på sit arbejde med en croissant og en købe-kaffe under armen,

til man har børn, som bare skal have noget ordentligt at starte dagen på. Og helst også en hyggelig morgen. For hvis der bliver råbt ad en om morgenen, så er man jo lille resten af dagen. Og hvis man har haft mareridt, så skal det snakkes igennem, så det kommer ud af kroppen, og man ikke går ud i verden med en kolossal angst for, at der er krokodiller lige i hælene på en. Jeg er havnet i en familie, som er totalt kæmpe giga-fans af morgenmad. Afsindigt meget morgenmad, og gerne friskbagt brød, hvis nogen i husholdningen havde overblik nok til at sætte en omgang dej over aftenen før. De bedste morgener er dem, hvor en – som ikke er en selv – er stået op før de andre og har tændt ovnen, så man vågner til duften af varme boller. Der er ikke så mange af de morgener. Der er for mange vintermorgener, hvor det er mørkt og koldt udenfor, og vi vågner tyve minutter før, ungerne skal sidde ovre i skolen, og alle står med tandpasta løbende ned ad hagen og skubber til hinanden foran vasken, og hunden ser ud, som om den har opgivet nogensinde at få en gåtur og går ind og lægger sig i sengen igen. Jeg giver min mor ret: Ingen burde møde før klokken ni.

Men man gør det jo så godt, man kan. Man prøver måske at smøre madpakker og dække bord dagen før, man prøver at stå så tidligt op, at der er tid til at sidde ordentligt ned og spise. Vi har fundet ud af, at smoothies er en genial måde at lokke noget frugt i børnene og slippe af med de bananer, der i går var sprøde og lækre og her til morgen er faldet for den urimelige aldersdiskriminering og nu er i fare for at dø en uværdig død i skålen, kun omgivet af 10-12 af deres nærmeste venner, bananfluerne (det er ikke svært: mælk, bananer, frosne hindbær, lidt havregryn og lidt sukker i blenderen, et sugerør i, lyv og kald det milkshake, og så er den hjemme). Når morgenerne går skævt, og alle råber ad hinanden, er man som voksen ikke særlig stolt af sig selv. Men jeg synes ikke, at man skal have dårlig samvittighed. Det kan man få af så meget andet, så drop den og sig, at hvis ikke du er god til hverdagsmorgener, så gem krudtet til weekenderne. Det er her, du kan give den gas med Hyggebollerne, snakken om bordet, æg og bacon – og undulater i ymeren. ■





Morgenmaden skal byde på energi, der varer ved, og det finder vi i fuldkorn som havregryn, rugbrød eller fuldkornsbrød. Kombineret med magre mejeriprodukter og frugt eller grønt giver det en super start på dagen.

Af Helle Brønnum Carlsen,  
kogebogsforfatter, ph.d. og lektor i hjemkundskab

# UNDER HOVEDET SIDDER EN KROP

”Jeg gider altså ikke lige nu”

Hvad enten vi er børn eller voksne, sidder der en krop under det hoved, vi bruger, når vi skal udvikle os og blive klogere. Hos børn er kroppen til og med i vækst, og det stiller endnu større krav til, hvordan vi behandler den. Det lyder banalt, men det er desværre sådan, at mange både voksne og børn ikke spiser morgenmad – og slet ikke sund morgenmad. Hvem ville drømme om at sætte sig i en bil med tom benzintank og køre ud på landevejen med 4 timer til den næste benzintank? Men det er faktisk det, en del børn gør, når de går i skole på tom mave, og der så går 4 timer til frokost. Som lærer er det rigtig svært at motivere børnene til at være aktive i timerne, og det er endnu sværere for børnene selv at lære noget. Der tales meget om urolige børn, men i morgentimerne er det sjældent energien, der er et problem i undervisningen. Det er de elever, der med udslukte øjne lægger hovedet ned på armene og siger: ”jeg gider altså ikke lige nu”.

## Hvorfor ikke springe morgenmaden over?

Mange tror faktisk, at morgenmaden kan springes over. Når jeg underviser voksne, er der en del, der ser forbavset på mig, når jeg forklarer, hvad den udeladte morgenmad betyder for vores fysiske velbefindende. Når vi vågner om morgenen, er det lang tid siden, vi sidst har spist, og blodsukkeret er derfor lavt. Det betyder, at vi har mindre energi, og hvis vi ikke spiser, får vi svært ved at koncentrere os og være på dupperne. Især børn har svært ved at indhente de næringsstoffer, de har brug for resten af dagen, hvis de springer morgenmaden over. Det gælder både ”6 om dagen” og ½ liter mager mælk. Og voksne og unge, der tror, de taber sig af at springe morgenmaden over, tager grueligt fejl. De fleste undersøgelser viser, at det er det stik modsatte, der sker!

## Langtidsholdbar energi

Morgenmaden skal byde på energi, der varer ved, og det finder vi i grove kornprodukter som usukret mysli/havregryn med mælk og grød eller i groft brød som speltboller eller ristet rugbrød (det behøver ikke være ristet, men så smager det bare så skønt!). Morgenmaden skal *ikke* være et oversukret produkt som chokoladeindsurt, puffet korn, men lidt sødt kan faktisk være med til at kickstarte hjernen, hvis der bare samtidig er langtidsforsikring i det grove korn ved siden af. Kickstarten kan man let få, hvis man spiser noget surmælksprodukt med frisk frugt, eller hvis man blander det til en smoothie, og så kan det måske glide lettere ned. Sukker eller lidt honning er ikke forbudt, hvis bare størstedelen af måltidet er grove korn, frisk frugt og mejeriprodukter.

## Trygge rammer og faste rutiner

Mens aftensmåltidet helst skal varieres for at skabe lyst og nysgerrighed, så skal morgenmaden til hverdag i perioder gerne være det samme, så man trygt og uden yderligere overvejelser kan indtage den, mens man langsomt vågner op til dagens opgaver. Morgenmaden skal være nem og forfriskende og behøver ikke kræve det store, hverken i anretning eller i spisning.

## Morgenappetit og sugerørspædagogik

Hvis dit barn ikke har appetit om morgenen, så find ud af, hvad barnet kan lide og se, om du kan dreje det i en positiv retning. Kan barnet.



## Hvordan du tryller mere morgentid frem

Morgenerne er en travl tid i børnefamilierne, og er man ikke opmærksom på problemet, bliver det nemt projektet med at få barnet i tøjet og ud ad døren, der er det centrale. Maden får ikke den opmærksomhed, den skal have, og heller ikke den gode stemning, der ellers er vigtig at skabe, fordi den slår tonen an for resten af dagen.

- 1 Stil vækkeuret til 10 minutter tidligere, for selv om alle trænger til at sove mere, så er energipåfyldningen vigtigere end de 10 minutters ekstra søvn.
- 2 Dæk morgenbordet om aftenen med kopper, glas og tallerkener, og hvis det er skemad, der er den foretrukne morgenmad i jeres hjem, så kan myslien eller havregrynene stilles frem, så der blot skal fremstilles kaffe eller te til de voksne og sættes friske mælkeprodukter frem.
- 3 Frugtskålen med den lille urtekniv og den skyllede, men hele frugt kan også sagtens stå klar.
- 4 Ligesom blenderen kan være sat frem til at fremstille smoothien. Skyl den straks og gem evt. den rigtige opvask til senere. En stavblender er dog så enkel, at den kan vaskes på 6 sekunder.
- 5 Spiser I brød (husk rugbrødet!), så skær det evt. i skiver om aftenen og læg det i en lille kurv med et viskestykke over, eller læg det på en tallerken med film over og sæt det i køleskabet.
- 6 Det samme kan du gøre med et fad eller bræt med pålæg: smøreost i emballagen, hel peberfrugt, evt. syltetøj.
- 7 Udnævn evt. en bestemt hylde i køleskabet til morgenmadshylde, så alle ved, hvor den skal hentes fra.

bedst lide kager og wienerbrød, så forsøg at bage en grov muffin, der så i opdragets hellige hensigt godt kan få en slat sukker. Se fx min opskrift på [www.skolemaelk.com/opskrifter](http://www.skolemaelk.com/opskrifter). Er sulten aldeles væk, så sørg for, at barnet får lidt at drikke. Server et lille glas iskold mælk, og stop en bolle i lommen på barnet. Hvis barnet ikke lige er til et glas mælk, så lav en blendet frugt- og yoghurt-drik (det kan også være kærnemælk eller andet surmælksprodukt), server det i et højt glas og sæt 2-3 farvestrålende, tykke sugerør i. Så glider der let en 3-4 dl frugt og mælkeprodukt ned i den småtspisende, der i øvrigt aldrig ville have kunnet nå at drikke den samme mængde uden sugerør.

### Pausemad til børn og teenagere

Måske har dit barn et biologisk ur, der gør, at det først er klar til at spise, når skoledagen er startet. Mange teenagere har det sådan, fordi deres døgnrytme i puberteten ofte forskyder sig. Så lav en lille madpakke til en pause om formiddagen. Her skal du tænke på det grove og langtidsholdbare, fx en grovbolle med grønt pålæg. Sørg for, at det er noget, der hverken lugter eller smager, så maden ikke bliver smidt ud i bestræbelsen på at undgå at gøre sig uheldigt bemærket. Pak maden for sig, så den er let tilgængelig. Den første pausemad er vigtig for skolebørn, så de kan holde 2 lektioner mere før frokost. Se evt. også mine opskrifter på madpakker i bogen "Mit barn skal i skole" eller på [www.skolemaelk.com/opskrifter](http://www.skolemaelk.com/opskrifter).

### Drop fanatismen og brug fornuften

Skal der lidt sukker på havregrynene eller rosiner i grøden, for at den er lækker for dit barn, så gør det. Eller put lidt koldt smør på det ristede rugbrød. Der, hvor fornuften skal gribe ind, er når morgenmaden mest består af stærkt forarbejdede korn syltet ind i sukker og chokolade. Så kommer blodsukkeret på galoptur, og benzintanken til hjernemotoren løber tør i løbet af første lektion. En grovbolle med lidt chokolade er langt bedre end sukkersyltet, puffet hvede. I sidste ende gælder det om at holde hovedet klart og koldt og ikke falde for alle reklamernes fristelser, men tænke på, at groft korn uden for meget sukker, masser af frugt og magre mejeriprodukter er en god basis for en ordentlig morgenmad. ■



Hvis vi springer morgenmaden over, får vi svært ved at koncentrere os og være på dupperne. Vi får også svært ved at indhente de næringsstoffer, vi har brug for i løbet af dagen.





Af Helle Brønnum Carlsen

## Morgensolskin

Æg, ost, frugt, grønt og havregrødsbolle

1 person

- 1 æg
- 1 havregrødsbolle
- 2 skiver ost
- 2 melonbåde
- jordbær
- 30 g agurk

Kog ægget ca. 4-5 min., server det i æggebæger med en af de lune havregrødsboller og 2 skiver ost. Giv melon i både, jordbær og agurk i skiver eller stave til.

## Havregrødsboller

15 stk. - kan fryses

- 1 dl lunkent vand
- 25 g gær
- 4 dl kogt havregrød (lav evt. en ekstra portion til morgenmaden og gem den)
- 1 dl syrnede mælkeprodukt (fx kærnemælk, A38 eller yoghurt naturel)
- 1 spsk. salt
- ca. 200 g speltmel
- ca. 200 g hvedemel

Opløs gær i vand i en skål. Rør havregrøden i, og tilsæt alt undtagen hvedemel. Rør hvedemelet i, til konsistensen er fast, men stadig lidt klistret. Stil skålen i køleskabet med plastfilm over, hvis du går på arbejde eller har mulighed for at lade det hæve 6-8 timer. Ellers må det hæve ved stuetemperatur i 1 time. Afsæt med to skeer boller på en bageplade med bagepapir, og lad dem efterhæve ca. 15 min. Bollerne sættes midt i en kold ovn og bages i 15-20 min. ved 225°.



## Morgenstyrke

Myslifrugt med kærnemælk og speltbolle

1 person

- 50 g fedtfattig mysli
- 50 g appelsin i fileter
- 50 g æble i tern
- 20 g rosiner
- 20 g soltørrede kirsebær eller tranebær
- 25 g grofthakkede mandler
- 100 g melon i tern eller kugler
- 2 dl kærnemælk
- 1 spsk flydende honning
- 1 speltbolle

Bland myslien med frugterne, og rør kærnemælken med honning i en skål. Kom frugtmyslien over kærnemælken ved servering, og giv en speltbolle med i lommen, når myslien er indtaget.

## Speltboller

(hæver natten over)

20 stk. - kan fryses

- 25 g gær
- 5 dl vand
- 2 dl syrnede mælkeprodukt (fx kærnemælk, A38 eller yoghurt naturel)
- 2 dl grove, valsede speltflager
- 1 spsk olie
- 1 spsk salt
- 150 g durummel
- 200 g fint speltmel
- ca. 400 g hvedemel

Rør gæren ud i vand, tilsæt syrnede mælkeprodukt, speltflager, olie, salt, durummel og speltmel, og rør rundt. Kom melet i lidt efter lidt og rør, til det er som en sammenhængende formbar, men klistret masse. Læg plastfilm over skålen, og stil på køl natten over. Tag med en ske, og sæt store skefulde på bagepapir den næste dag. Lad dem efterhæve i 20-30 min. Pensl med æg, og drys med speltflager. Bages midt i ovnen ved 225° i 15-20 min.

## Hverdagsforsikring

Tykmælk m. frugt, fuldkornsbrød m. ost

1 person

- 2 skiver ristet fuldkornsbrød
- 3 skiver ost, 25 g
- 1½ dl tykmælk
- ½ appelsin i fileter
- ½ dl optøede blåbær

Rist brødet, og læg osten på. Hæld tykmælk i en lille skål, og læg fileter af appelsin og blåbær på.



## Fuldkornsbrød

1 brød - kan fryses

- 250 g rugmel
- 150 g hvedemel
- 50 g bygmel
- 25 g gær
- 1½ tsk salt
- 1 tsk sukker
- 1 spsk skummetmælk
- 1 spsk olie
- 3½ dl vand

Rør alle ingredienser grundigt sammen på en røremaskine. Hold noget af hvedemelet tilbage, og brug det som justering af konsistensen. Brødet æltes, til det er helt glat. Hæver 1 time. Slå dejen ned og form til et rundt, glat brød, der får et kryds på toppen. Lad brødet hæve 30 min., og bag ved 190° i 35-40 min. midt i ovnen.

## Kickstarter

Morgenburger, frugt og mælk

1 person

- 1 skive parmaskinke
- 1 grovbolle
- 1 tomat i skiver
- 1 æg (spejlet - spejles ca. 5-6 min.)
- 1 appelsin i både
- 50 g vindruer
- 1½ dl skummetmælk

Rist skinken 5 min. i ovnen ved 200°, og læg den mellem en flækket bolle med skiver af tomat og spejlet æg. Servér med appelsin i både og druer. Drik mælk til.

Se opskriften "Grovboller" på [www.skolemælk.com/opskrifter](http://www.skolemælk.com/opskrifter).



# FULDKORN OG POWERGRØD

Danskerne får langt det meste af deres fuldkorn fra rugbrød og havregryn, men der er mange andre måder at få dem på. Grød vil på en meget enkel måde give en masse fuldkorn. Og det er hurtigt at lave, mætter længe og kan smage skønt. Powergrøden her giver dig lidt over halvdelen af din daglige fuldkorn. Kig efter Fuldkornslogoet, når du køber ind.

Af Bente Stærk, chefkonsulent, Fødevarestyrelsen, i samarbejde med Regitze Siggaard, Fuldkornspartnerskabet

Mange danskere har brød og gryn på morgenbordet - og sammen med magre mælkeprodukter og frugt/grønt giver det en god kickstart på dagen. Men ikke alt brød og alle morgenmadsprodukter er lige gode. Nye undersøgelser viser, at man kan få en ekstra gevinst, hvis man vælger det grove. Det vil sige mad med meget fuldkorn i.

Fuldkornsbegrebet er de seneste år dukket op på flere og flere madvarer. Nye undersøgelser viser nemlig, at når man bruger hele kernen fra kornet - med skal - så giver det nogle sundhedsfordele.

Fuldkorn er fyldt med vitaminer, mineraler, fibre for maven og andre stoffer, som kroppen har brug for, og som er med til at sikre, at man føler sig mæt længe, og at blodsukkeret ikke løber løbsk. Samtidig tyder befolkningsundersøgelser på, at mad med et højt fuldkornindhold nedsætter risikoen for udvikling af diabetes, hjerte-kar-sygdomme og overvægt.

## Fuldkornslogoet viser vej i butikkerne

Nogle hævder, at man slet ikke skal spise brød, fordi det skulle være usundt. Det er ikke rigtigt. Men brød er ikke bare brød, og det kan være svært at finde vej i junglen af lokkende papæsker og plastposer fyldt med flotte billeder og spændende tekst.

Derfor har Fødevarestyrelsen i samarbejde med andre udviklet Fuldkornslogoet. Logoet viser vej til produkter med et højt indhold af fuldkorn. Og det viser også, at her er en madvare, som samtidig er et sundere valg med hensyn til fedt, salt og sukker. Dvs. at produkter med Fuldkornslogoet er gode og sunde og trygt kan vælges, når man står foran hylden med morgenmadsprodukter og brød.

Som pejlemærker på vejen til et sundt valg af mad og livsstil, har Fødevarestyrelsen formuleret en række gode råd. Et af rådene er, at man skal vælge fuldkorn først, når man skal vælge morgenmadsprodukter, brød, ris og pasta. Læs mere på [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk).



## Hvad er fuldkorn

Fuldkorn kan komme fra rug, havre, hvede, byg, ris, hirse og tørret majs og er

- synlige kerner - hele og halve (havregryn er hel havre)
  - mel fra hele kerner, der er malet (så står der fuldkornsmel på pakken)
- Græskarkerner, hørfrø og sesamfrø er ikke fuldkorn.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at voksne danskere spiser mindst 75 g fuldkorn om dagen. Det svarer til 1 stykke fuldkornsrugbrød og en portion havregryn. For børn (4-10 år) anbefales 40-60 g fuldkorn om dagen.

## Powergrød

1 person

- 1 spsk rugkerner, knækkede og udblødte
- 1 dl havregryn
- ½ dl hirseflager
- 3 dl mælk, skummet- el. minimælk
- 1 tsk solsikkekerner
- lidt salt

Rugkernerne dækkes med vand og stilles i køleskabet til næste dag. Udblød evt. nok rugkerner, så du har til hele ugen. Alle ingredienser kommes i en gryde og koges op under omrøring. Smages til med lidt salt. Grøden har den rigtige konsistens efter ca. 5 min. ved jævn varme.

TIP: Solsikkekernerne kan erstattes med hørfrø, sesamfrø, birkes eller hakket, tørret frugt. Server gerne grøden med årstidens frugt eller bær.





# BRUNCH MED MARTIN HILDEBRANDT

På café Europa 1989 serverer vi dagligt små og store brunches. Vi lægger vægt på, at en brunch ser flot ud og er varieret, sådan at der er lidt surt, lidt krydret og lidt sødt. Og vi serverer flere forskellige ting i små mængder, fordi det giver mere variation og større smagsoplevelser.

Hjemme er brunch selvfølgelig ikke en daglig begivenhed, men noget, der hører til, når man har god tid. Jeg har udvalgt 5 små opskrifter, der kan inspirere til en hjemlig brunch. Kaffe er for mange af vores gæster en del af den samlede brunch-oplevelse. Det er vigtigt for kaffekvaliteten, at du vælger friskristede kaffebønner, og selvfølgelig er tilberedningen af kaffen også vigtig for smagsoplevelsen. Når du laver caffè latte, er det vigtigt, at mælken er frisk og kold. Når du tilbereder mælken med dampdysen, er det afgørende, at du opnår den ønskede skummængde, inden mælken bliver 37° varm. Herefter varmes mælken til den ønskede temperatur på ca. 65°. Læs mere på [www.europa1989.dk](http://www.europa1989.dk).

*God fornøjelse*

## Skagenskinke med tomat og rygeost

*4 personer*

2 kryddertomater på stilk,  
top og bund skåret af og delt i to  
100 g rygeost 10 %, skåret i 4 skiver  
(kan skiftes ud med rygeost 5 %)  
salt og kværnet peber  
160 g basilikumpesto  
8 skiver Skagenskinke,  
eller anden lufttørret skinke  
4 kviste basilikum til pynt

Krydr tomaterne med salt. Læg rygeost ovenpå, og krydr med kværnet peber. Fordel pestoen oven på tomaterne. Rul 2 skiver skinke sammen til én rulle. Kom den oven på pestoen og pynt med basilikumblade.



## Caffè latte

På café Europa 1989 er en caffè latte en cafe au lait - med mere mælk og serveret i glas. Her kan tilsættes en eller flere espressoer.

*1 person*

1 espresso  
1½ dl mælk

Lav espressoen, samtidig med at du varmer mælken. Hæld espressoen i et stort forvarmet glas (ca. 2-3 dl). Kom mælken i, og sørg for at løfte espressoens cremalag op til overfladen af den færdige caffè latte. Derved får du en emulsion mellem mælken og kaffen, og du får en kaffe-mælkedrik med samme smag hele vejen igennem drikken - i stedet for en drik, der har tørt mælkeskum på toppen og sjasket kaffe med mælk på bunden.



## Drænet yoghurt med mango-coulis

4 personer

4 dl drænet yoghurt fordelt i 4 glas a ca. 1½ dl  
1 moden mangofrugt  
40 g flormelis  
saft af ½ citron  
50 g tørret mangofrugt

Skræl mangoen, og fjern stenen. Blend mangoen sammen med flormelis og citronsaft. Fordel coulisen oven på yoghurten, og pynt med tørret mango.

## Røræg

4 personer

8 æg  
1 dl piskefløde eller mælk  
salt og friskkværnet peber  
25 g smør i klumper  
fintskåret purløg til pynt

Pisk æggene sammen med en gaffel i en skål. Tilsæt piskefløde, salt, peber og smør. Hæld massen ud på en varm pande. Rør jævnlige, og tag panden af varmen, inden røragget er helt stivnet. Servér i 4 små skåle, og drys med fintskåret purløg.



## Æbletærte med mazarin

4 personer

### Mazarinmasse:

200 g marcipan  
200 g sukker  
200 g blødt smør  
50 g hvedemel, sigtet  
2 æg

### Æbletærte:

200 g hvedemel  
100 g smør  
100 g sukker  
1 knivspids salt  
400 g mazarinmasse  
4 æbler skåret i både, uden skræl og kernehus  
2 spsk sukker  
½ stang vanilje  
1 spsk stødt kanel  
25 g mandelflager

Skær marcipanen i mindre stykker, og rør den sammen med sukkeret. Tilsæt blødt smør, og rør igennem. Bland mel i, og rør til sidst også æggene i, mens du pisker.

Bland mel, smør, sukker og salt sammen. Kør det i en hurtighakker. Fordel dejen i fire små tærteforme (diameter 10 cm) eller én stor (diameter 20 cm). Husk at smøre formene. Pres dejen sammen i formen.

Sprøjt mazarinmassen langs kanten. Bland æbler, sukker, vanilje og kanel, og læg det ned mellem mazarinmassen. Drys med mandler og bages i en varm ovn ved 175° i ca. 45 min.

Serveres med cremefraiche 18 % eller vaniljeis.



Af Helle Brønnum Carlsen,  
kogebogsforfatter, ph.d. og lektor i hjemkundskab

# Ost og rugbrød længe leve



Rugbrød hører til i vores madkultur og er absolut værd at holde fast i. Det giver langsomme og holdbare kulhydrater, der mætter længe, og med ost ovenpå får vi også proteiner og calcium til gavn for knogler og tænder.

## De enkle løsninger er ofte de bedste

Vi er sikkert mange, der i forældrekærlighedens navn har ment, at det ville være så godt med "rigtig" morgenmad. Og af en eller anden grund er der mange, der mener, at rugbrød ikke hører sig til på morgenbordet. SÅDAN ER DET IKKE. Rugbrød er nok noget af det bedste, vi kan give vore børn. Kan barnet lide rugbrød, så tøv ikke med at servere det til morgenmad. Hvad skal der så på? Tja, en af tidens værste fjender for børn er for meget sukker, så et alternativ ville være smør, men allerbedst ost. Ost kan fås i mange varianter, og der produceres rigtig gode 30+ oste, der både er milde, smagfulde og fornuftige i fedtprocent. Betyder fedtet ikke noget for dit barns vægt, kan du sagtens gå op til 45+, hvis det forøger lysten til at spise rugbrød med ost. Det er bagvendt logik at tro, at man kun kan servere ultramager ost til børn. Især hvis de så ikke vil have det, og alternativet bliver, at de i stedet får pålægschokolade og syltetøj med masser af sukker.

## Alt det gode i en ostemad

Nu viser erfaringen, at mange madder i morgenmadsregi er underlødige, så hvordan står det så lige til med rugbrøds-madden med ost? Rugbrød er noget af det mest fiberholdige, vi har, da traditionelt mørkt rugbrød (også uden kerner) fremstilles af fuldkornsrug. Er der tale om et traditionelt brød, har det fået lov at hæve så længe, at vigtige mineraler er frigivet, så vi får både jern, zink og magnesium samt mange B-vitaminer fra det gode grove rugbrød, der også sikrer os godt med fibre, så maven holdes i gang. Rugbrød er de lange og holdbare kulhydrater, der holder mætheden længe, og suppleres der med ost, får vi proteiner og calcium, der skal bruges til at opbygge skelet og tænder. Skal madden være helt i top - ja, så får den lige et par skiver friskskåret rød peberfrugt, for så får vi også så meget C-vitamin, at al den gode jern i brødet kan udnyttes optimalt. Ja, ja det er barnet jo nok ligeglad med, men en rugbrødsostemad bliver også friskere og mere fristende, hvis der lige er et par skiver peberfrugt ved, og så klæder det faktisk de andre smagsnuancer rigtig godt.



Godt køberugbrød er helt fint, men skulle du have lyst til at bage selv, får du på næste side en klassisk opskrift. Det er ikke så besværligt, som det ser ud til. Så snart man er kommet ind i rytmen med at bage rugbrød, er det meget nemt, og der skal ikke æltes.



## Klassisk rugbrød af surdej

knap et kilo rugmel (ca.)  
ca. ½ kg knækkede eller skårne rugkerner  
lunkent vand  
salt  
surdej (køb den i helsekostforretninger eller lav den selv)

### Første dag:

Find din store dejskål frem, og hæld rugmelet op i den sammen med surdejen. Bland ca. 4 spiseskefulde salt i - uden top.

Rør så det hele sammen med vand, til det får en ensartet konsistens som træg havregrød. Prøv med ca. 1 liter vand og se, hvordan det passer. Tilføj mere vand eller mel, hvis det ikke har den rigtige konsistens.

Lad dejen hvile i skålen til næste dag (mindst 12 timer). Skålen må ikke fyldes helt op, for dejen skal have plads til at hæve. Læg et viskestykke over skålen, mens dejen hæver.

### Næste dag:

Her skal du hælde de knækkede rugkerner i dejen sammen med ca. en halv liter vand. Rør det hele sammen, til det får en konsistens som træg havregrød.

Når dejen er rørt sammen og har en blød konsistens (ikke for vandet), skal du huske at tage lidt (ca. 1,5 dl) surdej fra og lægge det i et lukket glas i køleskabet, så kan du hælde dejen i rugbrødsformen. Køb en god en af slagsen. Her skal dejen hæve tildækket i mindst 6 timer. Derefter er den klar til at komme i ovnen. Formen skal ind i en 180-200° varm ovn i ca. to timer. Derefter tager du brødet ud af ovnen og ud af formen. Pensl det evt. med lidt smeltet smør. Hvis brødet ikke er sprødt i skorpen, kan det være en god ide at sætte brødet ind i en 200° varm ovn igen i ca. 15-20 min.

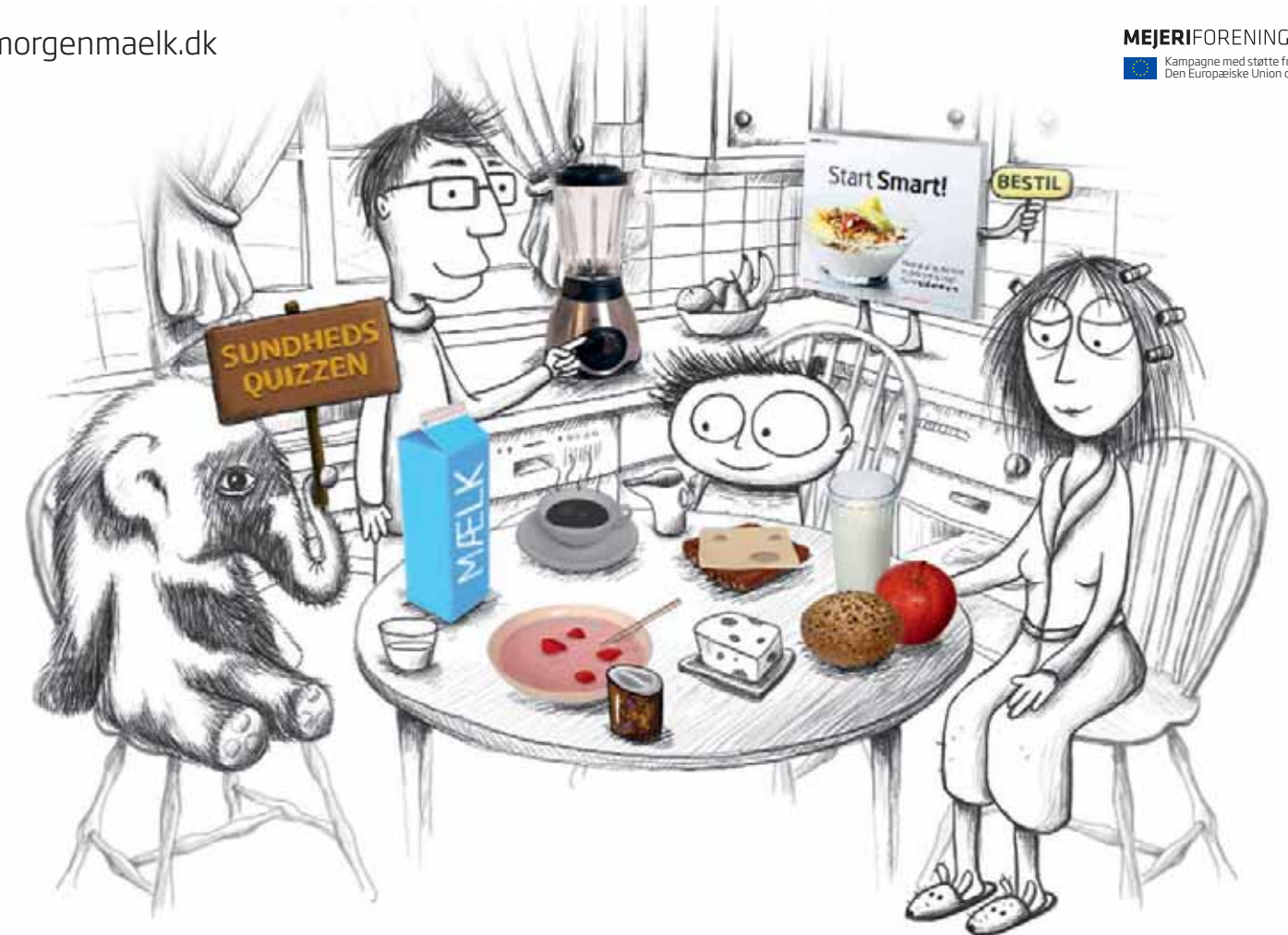
Lad brødet blive koldt, før du pakker det ind i noget. Det bedste er at opbevare det i et viskestykke.

### Min surdej

1 dl gammeldags kærnemælk  
1 dl vand  
1 dl rugmel  
1 tsk groft salt

Rør sammen, lad stå ude 1 døgn og hvile 2-3 døgn i køleskabet. Når man begynder med en helt ny surdej, bliver brødet ikke så godt den første gang. Man kan kickstarte dejen med ½-1 lys øl eller hvidtøl, det giver en god gærpoblending uden at ødelægge surdejens potentiale.

morgenmaelk.dk



Sundhedsquizen

Opskrifter

Mælk og sundhed

Mælk og myter

Sund morgenmad

Tips til en god morgen

Morgenmælk

Vær med i sundhedsquizen på  
[www.morgenmaelk.dk](http://www.morgenmaelk.dk)

MEJERIFORENINGEN

Kampagne med støtte fra  
Den Europæiske Union og fra Danmark