

Supper

Enkle og smakfulle oppskrifter



VARDESENTERET

Salt

Vanlig bordsalt brukes som regel i mat og matlaging som en smakstilsetning. Et høyt inntak av salt og salt mat over tid, øker risikoen for høyt blodtrykk, som igjen øker risikoen for hjerte- og karsykdom. Å spise mat og matvarer med mye salt, øker også risikoen for kreft i magesekken.

Nordmenn anbefales å spise 3–5 gram salt per dag, tilsvarende litt mindre enn en teskje. Vårt gjennomsnittlige saltinntak er imidlertid omtrent dobbelt så høyt. Mellom 70 og 80 % av saltet vi spiser, kommer fra industriebearbejdede matvarer som hel- og halvferdige matretter, kjøttprodukter og fiskeprodukter, butikkbakt brød, margarin, smør og ost. Rene råvarer bidrar til rundt 10 % av saltinntaket vårt. I tillegg kommer saltet vi tilsetter i matlaging og som vi har på maten når vi spiser.

Det kan være vanskelig å finne ut hvor mye salt du får i deg. Velg matvarer og ferdigretter med lavt saltinnhold. Når vi lager maten med rene råvarer, bestemmer vi selv hvor mye salt vi bruker i matlagingen. Bytt ut noe av saltet du ville brukt i maten med sitron, eddik, krydder eller urter. Hvis du over tid reduserer saltet du bruker i maten, vil smaksløkene venne seg til det, og maten vil fortsatt smake like godt. Du kan gjerne også unngå å ha salt stående på bordet.

TIPS: I varedeklarasjoner på matvarer står ofte salt omtalt som NaCl.

I dette heftet finner du enkle oppskrifter på smakfulle supper og tilbehør med mindre salt.

VARDESENTERET er et friareal for kreftpasienter og pårørende. Her er all tid din tid. Du kan ta en prat med andre besøkende, eller ha samtaler med en likeperson – en som selv har hatt kreft eller som har vært pårørende til en kreftsyk. Du kan få råd og veiledning, delta på trening eller på ulike kurs som passer for deg. Les mer på vardesenteret.no.

TOMATSUPPE



Tid: 40 min.



Utførelse: enkel



Porsjoner: 4

1 ss olivenolje
1 boks hermetiske tomater
½ stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
½ terning grønnsaksbuljong
3 dl vann
1 ss sweet chilisaus
eller ½ ts chilipulver
Pepper

Skrell og finhakk løk og hvitløk. Varm olje i en kjele, og stek løk og hvitløk gyllen. Tilsett tomater, buljong, chilisaus/chilipulver og vann. Gi suppen et oppkok og la den koke i 10 minutter. Jevn suppen til slutt med en stavmikser. Smak til med pepper.

TIPS: Server gjerne suppen med krutonger og fersk timian.

KRUTONGER

5 tykke skiver grovt brød
4 ss olivenolje
3 stk hvitløksfedd
2 ss krydder/tørkede urter (f.eks. rosmarin, timian, chili, salt og pepper)

Skjær brødet i terninger på 1x1 cm. Skrell og finhakk hvitløken. Bland sammen olje, hvitløk og krydder/urter i en skål. Ha krydderblanding i en



pose sammen med brødbitene og bland godt. Spre terningene utover et stekebrett med bakepapir og stek til de er gylne, ca. 15 minutter på 170 °C midt i stekeovnen. Avkjøl og oppbevar i lufttett beholder. Kan brukes i supper eller salater. Tilsettes ved servering.

TIPS: Du kan gjerne bruke gammelt brød til krutonger istedenfor å kaste brødet.



SPINATSUPPE



Tid: 40 min.



Utførelse: enkel



Porsjoner: 4

- 1 ss rapsolje
- 1 stk gul løk
- 2 stk hvitløksfedd
- 250 g frossen spinat
- 4 dl vann
- 1 terning grønnsaksbuljong
- 2 dl lett matfløte
- ½ ts malt muskatnøtt

Skrell og hakk løk og hvitløk i små biter. Varm olje i en kjele, og stek løk og hvitløk gyllent. Tilsett resten av ingrediensene. Kok suppen i 10 minutter og jevn den til slutt med stavmikser.

TIPS: Server gjerne suppen med hardkokt egg og grissini.

Ønsker du en tykkere konsistens, kutt opp en potet i småbiter og kok sammen med suppen.

GRISSINI (Italienske brødpinner)

- 300 g sammalt hvete (finmalt)
- 200 g siktet hvetemel
- ½ pakke tørrgjær
- 2 dl vann (37 °C)
- 2 ss olivenolje
- Frø eller urter etter eget ønske

INDISK LINESUPPE



Tid: 60 min.



Utførelse: middels



Porsjoner: 4

- 1 ss rapsolje
- ½ stk gul løk
- 2 stk hvitløksfedd
- ½ stk rød chili eller 2 ts chilipulver
- 1 stk gulrot
- 2 dl røde linser (hermetiske)
- 3 dl vann
- 1 dl kikerter (hermetiske)
- 2 bokser hermetiske tomater
- 2 dl naturell yoghurt
- ½ dl eplejuice
- 2 ts garam masala
- 1 ts malt koriander
- 1 ts malt spisskummen
- 1 ts gurkemeie
- Pepper
- ½ stk lime (kun saften)

Skrell og finhakk løk, hvitløk og gulrot. Finhakk chili. Varm olje i en kjele, og stek de nevnte ingredienser i 2 minut-



ter. Tilsett krydder, linser og vann. La det småkoke i 20 minutter. Tilsett tomater, yoghurt, kikerter og eplejuice og la det småkoke videre i 15 minutter. Smak til med pepper og lime.

TIPS: Server gjerne med grissini og frisk koriander.

Bland sammen de tørre ingrediensene i en bolle. Tilsett vann og olje. Elt deigen noen minutter i kjøkkenmaskin eller litt lenger for hånd. La den hvile i 20 minutter. Form deigen til lange tynne stenger (1 cm i diameter). La stengene etterheve 10 minutter. Pensle

grissiniene med vann og strø på frø eller tørkede urter etter eget ønske (valmuefrø, sesamfrø, solsikkefrø, rosmarin, oregano o.l.). Stekes midt i ovnen ved 200 °C i 18 minutter. Avkjøl på rist. Oppbevares i lufttett boks, så de ikke blir myke.



GULROTSUPPE



Tid: 40 min.



Utførelse: middels



Porsjoner: 4

- 2 ss olivenolje
- 4 stk sjalottløk
- 20 g (4 cm) fersk ingefær
- 400 g gulrøtter
- 8 dl vann
- 1 terning grønnsaksbuljong
- ½ dl flytende margarin
- ½ stk sitron (kun saften)
- Pepper

Skrell og hakk løk og gulrøtter i terningstore biter. Skrell ingefæren og finhakk den. Varm olje i en kjele, og fres løk og ingefær mykt. Tilsett gulrøtter, vann og buljong. La suppen småkoke i 15–20 minutter til grønnsakene er myke. Jevn suppen til slutt med en stavmikser. Rør inn flytende margarin og sitronsaft. Smak til med pepper.

TIPS: Suppen kan gjerne serveres med ristede gresskarkjerner og grove havrescones.

GROVE HAVRESCONES

- 2 dl havregryn
- 3 dl sammalt hvete (grov malt)
- 3 dl siktet hvetemel
- ½ ts salt
- 1 beger (3 dl) mager kesam
- 1 dl ekstra lett melk
- 1 ss bakepulver
- 2 ss rapsolje

Bland de tørre ingrediensene sammen og tilsett væsken. Rør alt godt sammen i en bolle til en løs deig. Form deigen til en rund, stor og flat kake på et bakepapir (2 cm tykk) og del kaken opp i kakestykker med kniv. Pensle med vann og strø over litt havregryn. Stek midt i ovnen ved 225 °C i 15 minutter. Avkjøles på rist og oppbevares i brødboks.

FISKESUPPE



- 1 ss rapsolje
- 2 stk gulrøtter
- 100 g kålrot
- 100 g sellerirot
- ½ stk purre
- ½ stk fennikel
- 200 g laksefilet
- 200 g torskefilet
- 1 ss hvitemel
- 1 klype safran eller ½ ts gurkemeie
- 2 ½ dl lett matfløte
- 6 dl vann
- 1 terning fiskebuljong
- ½ ts hvit pepper
- ½ stk sitron (kun saften)



Skrell og kutt grønnsakene i lange, tynne staver og fres dem noen minutter i rapsolje i en kjele. Rør inn mel og safran/gurkemeie før du tilsetter vann og buljong. La suppen småkoke i 15 minutter. Kutt opp fisken i terninger mens suppen småkoker. Tilsett matfløte og fisk, og la suppen trekke noen minutter. Smak til med pepper og sitron.

TIPS: Server gjerne med litt dill og grove havrescones.

BLÅBÆRSUPPE



- 500 g frosne blåbær
- 3 dl vann
- 1 ss potetmel
- 1 ts vaniljesukker
- ¼ stk sitron (kun saften)
- 3 ss sukker

Bland potetmelet i 1 ss vann og rør ut i en kjele. Bland så inn resten av ingrediensene og kok det hele i 15 minutter under omrøring.



TIPS: Server gjerne med mager vaniljekesam.



VARDESENTERET

Etablert av Kreftforeningen og Helseforetakene

