

Inspirasjon til gode matvaner

Kostholdstips til deg som har eller har hatt kreft



Innhold

4	Blåbærsmoothie
6	Knekkebrød med guacamole
8	Lunskaker à la Feiring
10	Grønnsakssnacks med tzatziki og hummus
12	Kikertsnacks
14	Gazpachosuppe med grov focaccia
16	Søtpotetsuppe med grove havrescones
18	Linsesuppe med sting
20	Brokkolisalat
22	Bakt torsk med tomat, kapers og spinat
24	Tomat- og bønnegryte med fullkornspasta
26	Fargerik wokgryte
28	Laks med lime, korianderpesto og mangosalat
30	Squash- og kyllinglasagne med gulrot- og eplesalat
32	Mandelbunn med vaniljekesam og friske bær
34	Sitrusgodt
36	Moderne bondepiker
38	Vardesentervafler

Flere av rettene kan du se hvordan blir laget i våre **inspirasjonsfilmer**. Skann QR-koden og se filmene.



Hva er bra mat for deg? Uavhengig av om du er frisk eller syk, kan det være vanskelig å navigere i virvaret av kostholdsråd. Hva som er bra å spise, avhenger av situasjonen du befinner deg i. Dersom du ikke har utfordringer med å få i deg nok mat og heller ikke opplever vekttap som følge av behandlingen, bør du legge vekt på å spise sunt og variert og være fysisk aktiv.

Ved å spise sunt og variert kan du lettere få i deg alle næringsstoffene som kroppen trenger. Vi anbefaler å velge grove kornprodukter, og spise fem porsjoner med grønnsaker, frukt og bær hver dag. Spis fisk til middag en til to dager i uken, og bruk gjerne fisk som pålegg. Velg myk margarin og olje fremfor smør, og bruk magre meieriprodukter i hverdagen. Du bør begrense mengden du spiser og drikker av matvarer som rødt og bearbeidet kjøtt, alkohol, salt, brus, saft og godteri.

Så vet vi jo alle: Mat er så utrolig mye mer enn næring. Det sosiale, kosen og nytelsen er også viktig – spesielt under behandling.

På Vardesenteret serverer vi god, sunn og næringsrik mat til kreftpasienter og pårørende. I dette heftet har vi samlet våre beste oppskrifter på god og sunn mat til inspirasjon for deg. Oppskriftene er utviklet av klinisk ernæringsfysiolog og kokk, i nært samarbeid med besøkende på Vardesenteret.

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.**

Blåbærsmoothie



Tid: 15 min.



Utførelse: enkel



Antall glass: 4

200 g frosne blåbær
5 g (1 cm) fersk ingefær
1 banan
2 dl mager vaniljekesam
1 dl lettmelk

Skrell ingefæren og skjær den i biter.
Skrell bananen.
Ha alle ingrediensene i en blender og kjør
til smoothien er jevn.

TIPS: Server gjerne i en skål toppet med granola eller kornblanding. Da blir smoothien et godt alternativ til frokost.



Knekkebrød med guacamole



Tid: 60 min.



Utførelse: middels



Antall: 32 stk.

KNEKKEBRØD

4 dl havregryn
2 dl linfrø
2 dl sesamfrø
2 dl solsikkekjerner
5 dl vann

Bland sammen de tørre ingrediensene. Tilsett vann og rør sammen til en tykk røre. Fordel røren på to stekebrett med bakepapir. Stekes ved 190 °C varmluft i til sammen ca. 40 minutter. Sett først begge brettene i ovnen. Ta ut brettene etter 20 minutter og del knekkebrødmassen i ruter med en pizzaskjærer. Bytt plass på brettene når du setter dem inn igjen, og stek knekkebrødene i ytterligere 20 minutter.

Knekkebrødene er ferdig når de er gylne og tørre. Tiden kan variere fra ovn til ovn. Avkjøles på rist og oppbevares i lufttett boks.

GUACAMOLE

2 avokado
1 hvitløkfedd
½ rød chili
½ lime

Skrell og mos avokado med en gaffel i en bolle. Del chilien på langs og ta ut frøene. Skrell hvitløken. Finhakk hvitløk og chili. Bland sammen avokado, hvitløk og chili i bollen og smak til med lime.



TIPS: Lunsjkaker passer også som pålegg eller i hamburgerbrød.



Lunsjkaker à la Feiring



Tid: 40 min.



Utførelse: middels



Porsjoner: 4

1 potet
1 gulrot
¼ kålrot
½ rødløk
2 soltørkede tomater i olje
½ dl revet gulost
1 ss gressløk
1 ss hakket persille,
basilikum eller andre urter
2 egg
2 ss potetmel
1 ss søt chilisaus
Pepper

Kok poteten og mos den lett. Finrasp gulrot og kålrot, og finhakk rødløk og soltørkede tomater. Riv osten. Ha alle ingrediensene i en bolle og rør dem sammen til en deig. Form deigen som karbonadekaker og stek dem i en stekepanne på middels varme til de blir brune og gjennomstekte.

Server gjerne med grov focaccia og en enkel salat. Guacamole passer også godt til!

Grønnsakssnacks med tzatziki og hummus



Tid: 15 min.



Utførelse: enkel



Porsjoner: 4

GRØNNSAKER

3 gulrøtter
3 stenger stangselleri
¼ kålrot
8 reddik
1 rød paprika
16 sukkererter

Skrell og skjær gulrøtter og kålrot i staver. Skjær også stangselleri i staver. Del paprikaen på langs og ta ut frøene, skjær den deretter i staver. Del reddikene i to. Ha sukkerertene i en liten kjele med vann, gi dem et raskt oppkok, hell av vannet og skyll dem deretter i kaldt vann. Anrett på et fat og server med tzatziki og hummus. Enkelt og godt!

TZATZIKI

3 dl lett matyoghurt
1 slangeagurk
2 hvitløkfedd
¼ ts salt
¼ ts pepper
¼ sitron

Rasp agurk i grovt rivjern og klem ut vannet. Skrell og finhakk hvitløk. Press saften ut av sitronen. Rør matyoghurt, hvitløk og sitronsaft sammen med agurken. Smak til med salt og pepper.

HUMMUS

1 boks hermetiske kikerter
2 hvitløkfedd
2 ss tahini (malte sesamfrø)
½ sitron

Press saften ut av sitronen. Skyll kikertene i et dørslag. Skrell hvitløkfeddene. Bland sammen alle ingrediensene i en bolle. Kjør sammen til en jevn puré med stavmikser. Tilsett vann ved behov for en mykere konsistens.

TIPS: Bruk grønnsakene du har tilgjengelig i kjøleskapet – blomkål, agurk og paprika i flere farger passer også godt til dipp.



Kikertsnacks



Tid: 40 min.



Utførelse: enkel



Porsjoner: -

1 boks hermetiske
kikerter

1 ss olivenolje

½ ss paprikapulver

½ ss spisskummen

½ ts kajennepepper

½ ts salt

½ ts pepper

Skyll kikertene i et dørslag og tørk dem med
tørkepapir. Bland olje med krydder i en bolle.

Ha kikertene i bollen med oljeblandingen og rør
sammen. Legg bakepapir i en langpanne og fordel
kikertene utover. Stekes midt i ovnen på 180 °C i
40 minutter.

Avkjøl på benken. Oppbevares i lufttett boks eller
glass så de ikke blir myke.





TIPS: Du kan også bruke focaccia til å lage sandwich til matpakken. Del litt store biter av focaccia i to og legg ønsket pålegg imellom.

Gazpachosuppe med grov focaccia



Tid: 60 min.



Utførelse: middels



Porsjoner: 4

GAZPACHOSUPPE

6 tomater
4 røde paprikaer
1 rød chili
2 hvitløkfedd
1 gul løk
2 ts tomatpuré
1 ½ dl olivenolje
1 ts rødvinseddik
½ sitron
Salt og pepper

Skjær paprikaene og chilien på langs og ta ut frøene. Skrell løk. Grovhakk paprika, tomater og løk. Finhakk hvitløk og chili. Ha alt i en bolle og tilsett olje og tomatpuré. Legg blandingen i en langpanne med bakepapir. Stekes midt i ovnen på 140 °C i 40 minutter. Hell grønnsakene over i en blender, og miks til puré. Press saften ut av sitronen. Smak til med rødvinseddik, sitronsaft, salt og pepper. Serveres lun eller kald, med grov focaccia til.

GROV FOCACCIA

5 dl hvetemel
5 dl sammalt hvete (grov malt)
½ pakke fersk gjær
1 ts salt
5 dl vann
6 ss olivenolje
8 cherrytomater og/eller steinfrie sorte oliven
1 ts tørket timian
1 ss tørket rosmarin

Bland sammen de tørre ingrediensene i en bolle. Løs opp gjæren i noen spiseskjeer av vannet (lunkent vann). Tilsett gjærblandingen, resten av vannet og 3 ss av olivenoljen og elt deigen godt. La deigen heve i bollen i ca. 30 minutter. Ha deretter deigen over i en liten langpanne med bakepapir. La deigen heve i 10 minutter til. Fordel resten av oljen over deigen og lag små fingerhull i deigen. Del tomatene i to og dryss over tomater, oliven, salt og urter.

Stekes midt i ovnen på 180 °C i 40 minutter. Avkjøl på rist. Focacciaen kan fryses i biter.

Søtpotetsuppe med grove havrescones



Tid: 40 min.



Utførelse: middels



Porsjoner: 4

SØTPOTETSUPPE

2 ss rapsolje
2–3 søtpoteter (500 g)
2 gulrøtter
1 grønt eple
1 rødløk
2 hvitløkfedd
10 g (2 cm) frisk ingefær
1 rød chili eller 4 ts chilipulver
½ ts malt spisskummen
1 ts malt koriander
6 dl grønnsakbuljong
2 ½ dl naturell yoghurt
2 dl lettmeik
½ lime

Del chilien på langs og ta ut frøene. Skrell og skjær opp søtpoteter, gulrøtter, eple, rødløk, hvitløk, chili og ingefær. Ha 2 ss rapsolje i en kjele og tilsett rødløken. La det frese et par minutter til rødløken er blank og myk, tilsett deretter hvitløk, chili, ingefær, malt koriander og spisskummen. La det surre i et par minutter og tilsett deretter grønnsaksbuljong, søtpoteter, gulrøtter og eplebiter. La det koke i 20 minutter, til grønnsaksbitene er møre. Jevn suppen med en stavmikser eller blender. Rør inn yoghurt og melk til slutt. Smak til med limesaft.

GROVE HAVRESCONES

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

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



TIPS: Server gjerne med frisk koriander og litt yoghurt naturell eller leitrømme.

Linsesuppe med sting



Tid: 30 min.



Utførelse: middels



Porsjoner: 4

1 ss rapsolje
1 gul løk
2 hvitløkfedd
 $\frac{1}{2}$ ts gurkemeie
1 ts karri
 $\frac{1}{2}$ ts chilipulver
1 ts tørket persille
1 liter vann
2 terninger kyllingbuljong
2 dl tørre røde linser
1 boks hermetiske
tomater

Skrell og finhakk løk og hvitløk. Ha deretter løk sammen med oljen i en kjele og fres til løken er blank. Tilsett hvitløk og krydder og stek i 2 minutter til. Tilsett vann, buljong, linser og hermetiske tomater.

Kok opp og la suppen småkoke i 15 minutter til linsene er myke.

TIPS: Server gjerne med enkle knekkebrød eller grove havrescones.





Brokkolisalat



Tid: 20 min.



Utførelse: enkel



Porsjoner: 4

- 1 brokkoli
- 1 rødløk
- 1 dl tørkede tranebær
- 1 dl valnøtter
- 1 dl lettrømme
- 1 dl lettmaiones
- ¼ sitron
- 1 ss honning
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper

Press sitronen. Lag dressing i en bolle av lettrømme, majones, sitronsaft, honning, salt og pepper. Del brokkolien i små biter og ha dem i en kjele. Gi dem et raskt oppkok på 1 minutt, hell av kokevannet og skyll deretter i kaldt vann.

Finhakk rødløken og grovhakk valnøttene. Ha brokkoli, rødløk, valnøtter og tranebær oppi bollen sammen med dressingen.

Bakt torsk med tomat, kapers og spinat



Tid: 20 min.



Utførelse: middels



Porsjoner: 4

BAKT TORSK

800 g torskefilet
(bein- og skinnfri)
4 ss olivenolje
1 beger cherrytomater
(250 g)
200 g fersk spinat
2 ss rapsolje
¼ sitron
2 dl fiskebuljong
4 ss kapers
Salt og pepper

Krydre fisken med salt og pepper og legg den i en ildfastform med 2 ss olivenolje. Stek fisken midt i ovnen på 200 °C i ca. 15 minutter, til den er lett gjennomstekt og flaker seg.

Press saften ut av sitronen. Skyll spinaten i et dørslag eller en salatslynge. Ha 2 ss rapsolje i en stekepanne. Tilsett sitronsaft, fiskebuljong, salt og pepper, og kok den til halv mengde. Tilsett hele tomater og kapers og la dette surre i pannen i 2 minutter. Tilsett så spinaten og rør det hele sammen. Spinaten skal ikke få tid til å synke sammen. Legg fisken oppå grønnsakene og server med det samme.

ROTMOS

3 søtpoteter (600 g)
¼ kålrot
½ dl flytende margarin
½ sitron
½ ts malt muskat
1 ts pepper

Skrell og skjær opp søtpoteter og kålrot i terninger. Ha terningene i en kjele med vann og kok i 25 minutter, til bitene er møre. Hell av vannet og kjør det glatt med en stavmikser. Press saften ut av sitronen. Tilsett og rør inn flytende margarin, sitronsaft, muskat og pepper. La rotmosen småkoke i noen minutter til før servering.

TIPS: Server med
rotmos og godt brød.



Tomat- og bønnegryte med fullkornspasta



Tid: 25 min.



Utførelse: enkel



Porsjoner: 4

1 løk
1 hvitløkfedd
1 ss rapsolje
1 liten rød paprika
1 boks hermetiske tomater
2 ts tørket merian
2 ts tørket oregano
2 ts tørket basilikum
3 ts røkt paprikapulver
2 ts sukker
2 bokser hermetiske svarte bønner
Salt og pepper
Fullkornspasta (penne)

Skrell løk og hvitløk. Grovhakk løk og finhakk hvitløk. Del paprikaen på langs og ta ut frøene, og skjær paprikaen i biter. Ha løk, hvitløk og paprika sammen med rapsoljen i en dyp panne. Stekes i 2–3 minutter, til løken er blank. Ha hermetiske tomater, krydder og sukker i pannen og la det hele småkoke i 5 minutter. Åpne boksene med bønner og skyll bønnene i et dørslag. Hell bønnene i pannen og gi et oppkok. Smak til med salt og pepper.

Server med fullkornspasta, gjerne penne, og grov focaccia.

TIPS: Riv og dryss over fersk revet parmesan før servering.





Fargerik wokgryte



Tid: 30 min.



Utførelse: middels



Porsjoner: 4

2 ss soyasaus
2 ss honning
¼ lime (kun saften)
½ rød chili
1 hvitløksfedd
2 ss rapsolje
4 kyllingfileter
2 gulrøtter
½ brokkoli
1 rødløk
1 pose sukkererter
1 gul paprika
10 sjampinjong (små)

Del chilien på langs og ta ut frøene. Skrell hvitløk. Finhakk chili og hvitløk og ha i en skål. Ha soyasaus, honning og saft fra limen i skålen og rør det sammen til en woksau. Skjær kyllingen i mindre biter. Ha kyllingbitene i en steke- eller wokpanne og stek dem 4 minutter i 2 ss rapsolje. La kyllingbitene hvile på en tallerken etter steking.

Skrell og del opp gulrot i tynne staver og del brokkoli i mindre buketter, og stek dem i 3 minutter i oljen. Del paprikaen på langs og ta ut frøene, og skrell rødløk. Del paprikaen i staver, rødløken i båter og sjampinjong i terningstore biter. Tilsett resten av grønnsakene i pannen og stek alle grønnsakene sammen i 3 minutter til. Rør deretter inn kyllingbiter og woksauen.

Server med kokt fullkornsrís eller fullkornsnudler.

Laks med lime, korianderpesto og mangosalat



Tid: 45 min.



Utførelse: enkel



Porsjoner: 4

LAKS

600 g laksefilet
(bein- og skinnfri)
2 ts sitronpepper
2 ss soyasaus
1 ss flytende margarin
2 lime

Skjær lime i tynne skiver. Del opp fisken i stykker à 100 g. Gni dem inn i sitronpepper. Ha flytende margarin og soyasaus i en stekepanne og varm pannen til middels varme. Stek fisken ca. 2 minutter på hver side. Fisken skal være litt rå i midten. Trekk pannen av platen, legg to limeskiver på hvert fiskestykke og la fisken hvile i 2–3 minutter før den serveres.

KORIANDERPESTO

2 dl usaltede cashewnøtter
1 potte frisk koriander
2 hvitløksfedd
1 grønn chili
1 ss olivenolje
½ lime
1 ss hvit balsamicoeddik

Del chilien på langs og ta ut frøene. Rist cashewnøttene i en tørr stekepanne, til de er så vidt gylne. Avkjøl nøttene på en tallerken og ha dem i en foodprocessor eller blender sammen med koriander, hvitløk og chili. Mos til en grov masse og tilsett olje, limesaft og hvit balsamicoeddik.

MANGOSALAT

2 modne mango
½ rød chili
½ potte fersk koriander
½ lime

Skrell og del mangoene i terninger. Del chilien på langs, ta ut frøene og finhakk resten. Finhakk koriander. Bland dette sammen i en bolle, og press over limesaft.

TIPS: Korianderpestoen kan lagres i glass i kjøleskap i inntil en uke.



Squash- og kyllinglasagne med gulrot- og eplesalat



Tid: 60 min.



Utførelse: middels



Porsjoner: 6

SQUASH- OG KYLLINGLASAGNE

1 ss olivenolje
1 squash
400 g kyllingkjøttdeig
4 dl mager cottage cheese
1 rødløk
2 hvitløkfedd
4 sjampinjong (store)
4 ss tomatpuré
2 bokser hermetiske tomater
250 g revet lett ost
1 ts tørket oregano
1 ts paprikapulver
1 ts tørket basilikum

Høvl squashen på langs med ostehøvel i tynne lange skiver, legg dem på tørkepapir. Skrell rødløk og hvitløk. Kutt rødløk og sjampinjong i små biter, og finhakk hvitløk. Stek kyllingkjøttdeigen med olivenolje i en dyp panne og tilsett rødløk, hvitløk, sjampinjong, tomatpuré, hermetiske tomater og krydder.

Legg kjøttdeigsausen, squash og cottage cheese lagvis i en smurt ildfast form. Strø over revet ost på toppen. Stekes på rist midt i ovnen på 200 °C i 30 minutter. La lasagnen stå og hvile i 5 minutter før servering.

GULROT- OG EPLESALAT

2 gulrøtter
2 grønne epler
1 dl appelsinjuice

Skrell gulrøtter og epler, og ta ut kjernen fra eplene. Grovrasp dem på et rivjern. Ha det i en bolle og rør inn appelsinjuice.



TIPS: Serveres gjerne med grove havrescones.



Mandelbunn med vaniljekesam og friske bær



Tid: 60 min.



Utførelse: middels



Porsjoner: 12

6 eggehviter
250 g mandler
50 g sukker
3 dl mager vaniljekesam
Friske bær

Finhakk mandlene i en foodprocessor eller blender. Ha eggehvitene i en bolle og pisk dem stive med en håndmikser. Tilsett deretter litt og litt sukker samtidig som du mikser videre med håndmikseren. Vend deretter forsiktig inn mandlene i eggemassen med en slikkepott eller sleiv. Ha blandingen i en smurt rund kakeform (22 cm diameter). Mandelbunnen stekes midt i ovnen ved 175 °C i 35 minutter.

Avkjøl på rist. Pyntes med vaniljekesam og friske bær.

TIPS: Kesamen kan piskes for en luftig og god konsistens. Prøv gjerne en eksotisk variant med mango, ananas, pasjonsfrukt og mynteblader.

Sitrusgodt



Tid: 20 min.



Utførelse: enkel



Porsjoner: 4

4 appelsiner
2 ts kanel
2 ss honning
 $\frac{1}{2}$ dl mandler
 $\frac{1}{2}$ dl pistasjnøtter
1 dl rosiner

Skrell appelsinene og skjær dem i skiver på et fat.
Hakk og rist nøttene i en panne til de blir litt gylne.

Dryss nøtter, kanel, rosiner og honning over
appelsinene.

TIPS: Server med cottage cheese, så blir retten
et godt og mettende mellommåltid.

TIPS: Varier gjerne med blodappelsin eller klementin.



Moderne bondepiker



Tid: 30 min.



Utførelse: enkel



Porsjoner: 4

6 røde epler
1 dl vann
1 dl mandler
1 dl hasselnøtter
2 dl havregryn
2 ts kanel
 $\frac{1}{2}$ dl appelsinjuice
 $\frac{1}{2}$ ts honning
4 dl mager vaniljekesam

Skrell eplene, ta ut kjernen og del dem i små terninger. Ha i en kjele sammen med vannet og kok til bitene blir møre, ca. 15 minutter. Kjøres med stavmikser til en jevn mos.

Grovhakk mandler og hasselnøtter. Rør sammen nøtter, havregryn, kanel, appelsinjuice og honning i en tørr stekepanne og stek på middels varme til blandingen er gyllen. La deretter nøtteblanding avkjøles på en tallerken. Legg eplemos, nøtteblanding og mager vaniljekesam lagvis i glass før servering.

TIPS: Kesamen kan piskes for en luftig og god konsistens.





Vardesentervaffer



Tid: 30 min.



Utførelse: middels



Antall: 16–20 plater

VAFLER

8 dl skummet kulturmelk
2 dl vann
5 egg
2 dl flytende margarin
1 dl sukker
1 ts vaniljesukker
2 ts bakepulver
½ ts kardemomme
1 ts kanel
1 ½ dl havrekli
5 dl havremel
5 dl havregryn

Ha egg og sukker i en bolle og bland med håndmikser til eggedosis. Bland de tørre ingrediensene sammen i en bolle. Tilsett vekselvis det tørre og væske i eggedosisen og miks med håndmikser til en jevn røre. La røren svulle i 15 minutter før steking. Bruk ved behov litt flytende margarin til steking.

RØRTE JORDBÆR

400 g jordbær (frosne)
2 ts potetmel (toppede)
1 ss sukker

Tin bærene i en kjele til de så vidt er myke. Tilsett sukker og potetmel. Kok opp under omrøring og la koke i ca. 1 minutt. Avkjøl før bruk og oppbevar syltetøyet i kjøleskap.



KREFTFORENINGEN
TIL FOR **DEG**