

Fantastiske

Fødselsdage

Børnefødselsdage og

festlige lejligheder

I Danmark har vi generelt en tendens til at forbinde dét at fejre noget, med at spise en masse underlødige mad og så sætte lighedstegn til begrebet ”hygge”. Hygge kan dog sagtens være andet end slik og kage, og specielt ved børnefødselsdage, højtider og mærkedage kan fokus lægges på det sociale og fælles aktiviteter i stedet for på maden. Skal mad alligevel indgå, kan det sunde sagtens erstatte fastfood, slik, kiks, kage og saftvand. Det handler selvfølgelig ikke om at være fanatiske og forbyde *alle* søde sager! Derimod gælder det om at finde en balance, hvor der stadig er plads til julens pebernødder og chokoladeæg til påske, uden børnene bliver ”dopet” med sukker.

Forslag til sunde fester:

Temafester som f.eks. ”Mad fra andre lande”, ”Sørøverslag”, ”Prinsesse-party”, ”Fodbold-fest”, ”Ballerina-bal” osv.

Server et godt måltid til fødselsdagen med rigtig og enkel mad gerne på bekostning af slikposerne.

Lav en eller anden form for aktiverende underholdning som f.eks. en udmattende skattejagt.

Servér grøntsager i stave evt. med yoghurt-dip.

Lad hvert barn kombinere sin egen minipizza, evt. på grov pitabrødsbund.

Lav forskellige frugtdrikke ved hjælp af en blender frem for sodavand og saft (se under fødselsdagsopskrifter).

Lav figurer af frugt og grøntsager på tandstikkere.

Lad hvert barn ”bygge” sin egen burger.

Lav ristaffel med forskelligt tilbehør, f.eks. banan, rosiner, ananas, kokos, bønnespirer.

Kagemanden kan sagtens laves af boller i stedet for af kage, men stadig pyntes med glasur.

Anden god inspiration til opskrifter er f.eks. at finde på

<https://www.pinterest.dk/naturligt/sund-b%C3%B8rnef%C3%B8dselsdag/>

Fødselsdagsopskrifter

Spiselig bordpynt:

Friske ærter i bælg, popcorn, klementiner, små indpakkede oste f.eks. Den leende ko, babybell o.lign., friske jordbær/hindbær, appelsinbåde, agurke/gulerodsstave, saltstænger.

UFO'er 8 stk:

Dej:

25g margarine
2 dl mælk
1 dl cultura eller andet surmælksprodukt
25 g. gær
½ tsk salt
100g havreklid (2 dl)
360g hvedemel (6 dl)

Fyld:

200 g. hakket magert oksekød
1 løg
150 g. squash, gulerod eller anden grøntsag
2 tomater
1 spsk. tomatpuré
½-1 tsk. Paprika
1 tsk. oregano
½ tsk. salt og peber
150g revet mild ost
1 æg til pensling

Fremgangsmåde:

Margarinen smeltes og kommes i en skål, mælk og cultura tilsættes. Gæren udrøres heri.

Salt, havreklid og hvedemel tilsættes. Dejen æltes igennem til den er smidig, og stilles tildækket til hævning mens fyldet laves.

Kødet svitses på en tør pande, løget hakkes og svitses med.

150 g grøntsager plus tomaterne skæres i fine stykker og kommes i kødet.

Alle krydderierne og tomatpuré tilsættes og retten simrer i 5 minutter.

Dejen lægges på et meldrysset bord, luften slås ud, og den æltes igennem.

Dejen deles i 16 stykker, som rulles ud i cirkler med en diameter på 10 cm.

Halvdelen af osten fordeles på 8 af dejpladerne, fyldet fordeles over osten, og resten af osten fordeles over.

Kanterne på de fyldte plader pensles med æg, og de resterende dejplader lægges over de fyldte. Kanterne trykkes sammen med en gaffel ca. ½ cm ind.

UFO'erne pensles med æg og bages i 25 min ved 200 grader.

Frugtpizza med kakaobund, 10 portioner:

Dej til kakaobund:

½ pk. gær
2½ dl lunkent vand
½ tsk. groft salt
½ dl. raps- eller vindrukerneolie
40 g. kakao
Ca. 400 g hvede- eller pizzamel

Fyld:

5-6 bananer (600g)
Saft af en citron
250 g friske jordbær eller anden frisk frugt. Dåseferskner kan også bruges.
50 g sukker

Smuldr gæren og rør den ud i lidt af det lunkne vand, til den er opløst.
Tilsæt resten af vandet, salt, olie og rør kakao og hvedemel i indtil dejen er så fast, at den kan æltes med hænderne.

Ælt dejen glat og smidig. Lad dejen hæve ved stuetemperatur ca. 1 time.

Tænd ovnen på 225 grader. Dejen æltes igennem, deles i to og rulles til tynde cirkler, der lægges på bagepladen.

Bag pizzaerne ca. 25min. til de er gennembagte og har sprøde kanter. Afkøl på bagerist.

Mens den afkøler: Skræl bananerne, skær dem i skiver og vend dem i citronsaft. Skyl og pil jordbærerne, del de små i halve og de store i kvarte. Fordel frugten på pizzabundene og drys med sukker.
Spises friskbagt.

Godtepose til ét barn:

1 smule rosiner og evt. mandler
1dl. poppede popcorn
2 1kr's hariboposer
Et stykke chokolade eller andet separatindpakket slik f.eks. Riesen, en æske smarties eller Werthers echte.
En lille klase vindruer
Det hele pakkes i en festlig serviet, som lukkes med et lakridssnørebånd.

Sommer-smoothie: 10 pers:

1 vandmelon, ca.1 kg
½ L æblejuice
½ citron
Evt. flormelis
Isterninger eller frosne bær efter smag og behag.
Skær melonen i stykker, fjern skal og kerner. Læg melonstykkerne i blenderen og start med at blende.
Tilsæt juicen, blend til en jævn konsistens og smag til med citronsaft og evt. flormelis.
Drikken serveres i portionsglas evt. med isterninger eller frosne bær.

Frugt lassi (1 glas):

2-3 spsk. Moset frugt af f.eks. banan, jordbær, fersken, hindbær eller honningmelon

1 dl græsk yoghurt 1 %, A38 eller andet surmælksprodukt

1 dl minimælk

Evt. vaniliesukker

Mos frugten. Tilsæt yoghurt og minimælk og pisk. Smag eventuelt til med vaniliesukker. Hæld lassien op i et glas og servér eventuelt lassien pyntet med et lille stykke af frugten på glassets kant og et sugerør.