

# FROKOST I DET GRØNNE



Endelig blev det sommer. Det må vi fejre med en tur i det grønne, måske bare haven, eller inde under stuebordet, hvis vejret svigter? Samtidig får du en række råd til, hvilke varer du helt klart bør købe, når du på ferien alligevel drøner gennem Sverige eller Tyskland. Lande, der begge både har større og billigere udvalg af alternative produkter, end du finder herhjemme.

## Kikærteboller

Uden mælk, æg og hvede

400 g kikærter  
2 mellemstore porrer eller løg  
2 spsk. hakket persille, purløg eller dild  
½ tsk. stødt hvid peber  
½ tsk. stødt ingefær  
1 tsk. stødt koriander  
1 tsk. natron eller bagepulver  
1 tsk. salt  
4 spsk. rugmel (eller byg-, hirse-, hvede-, majs-, risemel)  
1 l jomfruolivenolie til stegning

Kikærterne lægges i blød i vand natten over. De udblødte kikærter findeles i blender. Resten af ingredienserne blandes i. Form små runde bolle med en teske og kog dem i den varme olie i ca. 10 min. Når de er gyldenbrune lægges de på fedtsugende papir. Velegnet i pitabrød med grøn salat, tomatstykker og peberfrugter.

## Dressing:

3 fed hvidløg  
3 spsk. sesamfrø  
3 spsk. vand  
3 spsk. citronsaft  
3 spsk. sesam olie  
knivspids cayennepeber  
1 knivspids chili  
1 tsk. salt

Pres hvidløgene. Sesamfrøene blendes til de er helt knuste. Alle ingredienser blandes sammen og blendes i et par minutter. Pynt dressingen med lidt hakket persille, purløg eller dild.

## Æbletærte

Uden mælk og hvede

### Æblemasse:

300 g Belle Boskop  
50 g mandelsplitter  
1 spsk. sukker  
50 g mælkefri margarine  
5 spsk. vand  
1 tsk. reven citronskal

### Dej:

100 g sukker  
1 - 1½ dl vand  
2 tsk. bagepulver  
100 g hvedefrit mel  
1 tsk. vanillesukker  
1 æg

Æblerne skrælles og skæres i små tern. Margarine smeltes på panden; æbler og mandelsplitter lægges på og brunes let. Herefter tilsættes sukkeret, og der steges videre, til sukkeret har karamelliseret sig lidt. Tilsæt vand og reven citronskal. Dette småsteger et par minutter længere. Panden tages af pladen og æblemassen afkøles. Imens laves dejen. Sukker og æg piskes let. Tilsæt vand – vær varsom med mængden i starten. Vanillesukker, mel og bagepulver tilsættes, og der røres godt. Dejen skal være sandkagelignende. Herefter røres æblemassen i dejen, som lægges i smurt springform. Tærten bages i forvarmet ovn ved 200 grader i ca. 20 minutter.



## Kalkunleverpostej

Uden mælk, æg og hvede

300 g hakket kalkunlever  
125 g hakket fersk spæk  
2 æbler  
1 stort løg  
3 spsk. kartoffelmel  
Salt, peber  
2 stk. finthakket frisk salvieblad eller  
1 tsk. stødt salvie  
Ca. ½ dl suppe

Lever og spæk blandes med de revne æbler og løg. Salt, peber og salvie iblandes. Til sidst røres suppen i. Farsen hældes i en bageform og bages i vandbad ved 190 grader i ca. 45 min. Svinelever kan også anvendes. Hvis spækken får et opkog i vand, inden det hakkes, klumper det ikke så let.

Find flere opskrifter på [astma-allergi.dk](http://astma-allergi.dk)



Merete Mortensen interesserer sig passioneret for mad og har gennem mange år været frivillig madskribent for Astma-Allergi Danmark. Hun er selv allergiker.

## Dét pakker jeg med i kufferten

Ferien står lige for, og dermed planlægning af hvad skal med og hvad kan det betale sig at tage med hjem fra udlandet. Som mælke-, gluten- og æggeallergiker har jeg efterhånden lært, hvad jeg kan og ikke kan få i udlandet. Det er fx stort set umuligt at opdrive rismælk sydpå. Hvorfor ved jeg ikke, men sojamælk og sojaprodukter i alle former er let at finde. Jeg har heller ikke kunnet finde mælkefri margarine. Så her er, hvad jeg tager med hjemmefra:

- Mælkefri margarine
- Rismælk
- Kokosmakroner fra Føtex (Princip)
- Is, yoghurt og kakaodrik fra Rapsy. Kan købes gennem Allergikost Danmark, tlf. 44 24 44 88. De sender over hele landet
- Riskiks
- Glutenfri knækbrød
- Roberts kyllinge- og skærepølser. Forhandles bl.a. i Rema 1000
- Økologisk leverpostej fra Kvickly
- Ren mørk chokolade

## Dét gør jeg plads til i kufferten

Selvom den tyske madmoms er hævet, så er der dog stadig penge at spare på alternative produkter, fx kan det altid betale sig at købe mandler og nødder med hjem samt Lindts mørke chokolader. Mht. alternative produkter er udvalget i Tyskland meget større og billigere end herhjemme. Glutano fås i mange flere varianter og priser i Tyskland, da det er et "lokalt" produkt. I Italien kan det betale sig at købe Schær-produkter. Man kan finde disse produkter i IperCOOP og CONAD butikkerne. Flere italienske spisesteder laver lister over retter, som er glutenfri. I Sverige kan du købe Rapsy-produkter til yderst favorable priser. Jeg ønsker alle en rigtig god allergivenlig ferie. Jeg hører gerne hvis nogen af jer skulle have ideer til at købe med hjem, eller til at tage med på rejsen.