



CHUŤOVÁ INSPIRACE

z Česka a Norska pro pacienty s RS



SMAKFULLE OPPSKRIFTER

fra Tsjekkia og Norge til inspirasjon
for MS - pasienter



**Jsme tu,
abychom pomáhali**

pacientům s roztroušenou
sklerózou a jejich blízkým žít kvalitní
a důstojný život.



Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s.

Chuťovou inspiraci pro vás připravily týmy účastníků projektu z pomoci profesionálních kuchařů

Účastník projektu z České republiky:

UNIE ROSKA – ČESKÁ MS SPOLEČNOST, Z. S.

Unie Roska je od 1. 7. 1992 nezávislé sdružení (od 1. 1. 2014 zapsaný spolek) s celostátní působností pomáhající lidem s roztroušenou sklerózou (RS). V současné době sdružuje cca 1200 členů – pacientů, rodinných příslušníků, lidí, kteří jim pomáhají nebo mají kladný vztah k této problematice. Velmi důležitou zásadou činnosti spolku je, že má za cíl pomáhat všem osobám s RS bez ohledu na členství. Posláním Unie Roska je pomáhat lidem s RS žít kvalitní a důstojný život.

Unie ROSKA má celorepublikovou působnost (jako taková je partnerem pro státní orgány), v současné době má 30 pobočných spolků (regionálních organizací) ve 13 krajích ČR.

Současná Unie ROSKA navazuje na tradici činnosti klubů Roska, které fungovaly od r. 1983 v rámci tehdejšího Svazu invalidů. Dosavadní činnost lze rozdělit do 2 období:

Do r. 1992 probíhala příprava na samostatnost organizace, budování zázemí, pravidel, tvorba vlastních zásadních dokumentů apod.

Od počátku r. 1992 byla plně dosažena samostatnost sdružení a získána naprostá nezávislost, zejména pokud se týká financování.

Unie ROSKA využívá pro svou činnost zejména svépomoc, přičemž se postupně profesionalizuje, a má i vlastní vyškolené odborníky na sociální služby. Je registrovaným poskytovatelem sociálních služeb (sociální rehabilitace a sociální poradenství). Řídí se vlastními stanovami, standardy kvality sociálních služeb, etickým kodexem sociálních pracovníků a přesně určenými pravidly pro práci s nemocnými RS.

- **Motto Unie ROSKA: Sursum corda („Vzhůru srdce“)** vyjadřuje nutnost bojovat, překonávat překážky a nikdy se nevzdávat.
- **Název ROSKA je odvozen z názvu nemoci Roztroušená skleróza.**
- **Zelená je barva naděje, charakterizuje lidi, kteří musí sami všechno získat svou pílí, kterým žádná náhoda nepomůže.**

Mezinárodní členství

Roku 1995 se Unie ROSKA stala 35. členskou společností mezinárodní federace MSIF (Multiple Sclerosis International Federation), od r. 1999 je plnoprávným členem.

V roce 2001 se stala také plnoprávným členem Evropské MS platformy EMSP (European Multiple Sclerosis Platform).

ÚČASTNÍK PROJEKTU Z NORSKA

NORSKÁ KRÁLOVSKÁ SPOLEČNOST PRO ROZVOJ

Norges Vel je nejstarší norská celostátní členská organizace. Již od našeho založení v roce 1809 je schopnost obnovovat a inovovat naší nejdůležitější vlastností. Jsme nezisková a nezávislá organizace se členy, kteří podporují naše sociální poslání.

Norges Vel usiluje o posílení potravinové bezpečnosti tím, že podporuje udržitelné potravinové systémy v Norsku i na mezinárodní úrovni. To zahrnuje aktivní účast na rozvoji podnikání a podnikání pro vytváření místních hodnot.

Naše projekty zahrnují zásady ochrany rozmanitosti přírody, řešení klimatických výzev a kooperativních řešení a pracujeme pro životaschopné místní komunity, které jsou silné a inkluzivní.

Máme vlastní farmu v Hellerudslettě kousek od Osla, kde máme sídlo. Máme také kanceláře v Bergenu, Tanzanii a Mosambiku.

ve spolupráci s MS I Bergen

Bergen MS association je místní sdružení v rámci hlavní asociace v Norsku.

Máme asi 1000 členů, z toho 450 pacientů s RS, zbytek jsou podpůrní členové.

Naše správní rada má 9 členů, z toho dva jsou kontakty pro lidi do 40 let, kteří mají RS.

Všichni členové vedení jsou dobrovolníci. Jsme spolek, který pro své členy pořádá spoustu aktivit.

Hrajeme bowling, shuffleboard, jeden večer v měsíci se scházíme na pizzu.

Existují malé skupiny členů, kteří se jeden den v týdnu scházejí, aby si popovídali a popíjeli kávu. Celoročně pořádáme koncerty, divadla a kina a mnoho dalších aktivit.

Naší zásadou je, že peníze, které přišly do asociace, se vrátí našim členům.

Vliv stravování na zdraví lidského organismu je zásadní. Potraviny dodávají tělu látky potřebné k růstu, výstavbě a obnově tkání. Tělo z nich získává energii, a zároveň jej chrání před negativními vlivy prostředí, kterým je každý z nás vystaven. U nemocných lidí má správná výživa důležitou roli - zkvalitňuje život a umožňuje provádění všech aktivit včetně výkonu povolání a sportu. Zásady zdravého stravování, tedy správné množství a složení stravy, vychází z poznatků medicíny. V případě, že je výživa nedostatečná, organismus čerpá z vlastních zásob a dochází k poklesu tělesné hmotnosti na úkor svalové hmoty. Nekvalitní a nepravidelné stravování vede k celkovému oslabení těla a prodloužení doby rekonvalescence. Snižuje soběstačnost a celkově zhoršuje kvalitu života pacienta.

Každý člověk s nevléčitelnou chorobou se dříve či později pokusí ovlivnit postup nemoci změnou jídelníčku. Snaží se dohledat informace na internetu, kde se často setkají s neodbornými radami o údajných pozitivních zkušenostech jiných nemocných a pustí se do diety, která jim má vrátit zdraví. A v tu chvíli nastává velký problém, protože lidé s RS musí jakékoliv změny provádět postupně, pomalu a ohleduplně, aby nedocházelo k zatěžování organismu. Roztroušenou sklerózu nelze vyléčit nebo zastavit pomocí jídla – lze ho však nastavit tak, aby se pacient cítil lépe snížil riziko druhotných onemocnění – infarktu, cévní mozkové příhody a některých druhů rakoviny.

Recepty a zvolené potraviny od norské strany mě velice zaujaly. Skladba jídla se zaměřuje na vitamín D a omega 3MK, které jsou v jídelníčku pacientů s RS nepostradatelné. Zvolená jídla jsou kaloricky vyvážená, kombinace je zajímavá a velmi pestrá. Vycházejí z tradiční kuchyně a z běžně dostupných potravin, takže jsou vhodná k přípravě ve všední dny i o víkendu.

Kornelie Holá, výživová poradkyně

Jídelníček:

Snídaně:

Lívance ze špaldové mouky a cottage sýrem se zakysanou smetanou
lesním ovocem a medem

Svačina:

Tmavé tousty s pomazánkou z čerstvého sýra a kopru (nebo pažitky)
zdobené plátkem mrkve

Oběd:

Polévka z červené čočky

Rybí filé na česneku s kmínem, kuskusem a okurkovým salátem

Svačina:

Pečené jablko ve vanilkovém pudinku s piškoty

Večeře:

Zeleninové lečo s klobásou doplněné o brambory ve slupce

2. Večeře:

Kneckebröt, šunka

Snídaně

Lívance ze špaldové mouky a cottage sýrem se zakysanou smetanou lesním ovocem a medem podle Břicháče TOMA

Ingredience:

1 balení sýra Cottage

2 vejce

2 lžičky medu

½ lžičky prášku do pečiva

Cca 6 lžic špaldové mouky (záleží na hustotě sýra a velikosti vajec)

Všechny suroviny smícháme, usmažíme lívance, nejlépe na kokosovém oleji. Ozdobíme ovocem a 1-2 lžičkami zakysané smetany.

Na dozdobení zakysaná smetana, med a lesní ovoce (čerstvé / mražené).



Svačina

Tmavé tousty s pomazánkou z čerstvého sýra a kopru (pažitky) zdobené plátkem mrkve

Ingredience:

Toustový chléb

Čerstvý sýr

Máslo

Kopr (pažitka)

Sůl, pepř, mléko dle potřeby

Mrkev

Postup:

Toustový chléb na sucho opražíme. Pomazánku připravíme smícháním čerstvého sýra, másla, soli a pepře. Dle konzistence můžeme přidat mléko. Dozdobíme plátkem mrkve.



Oběd

Polévka z červené čočky

Ingredience:

200 g červené čočky

Zeleninový vývar

2 lžíce panenského olivového oleje

1 střední cibule

2 menší mrkve

Kousek celeru

Jeden větší petrželový kořen

½ kávové lžičky balzamikového octa

Špičku nože strouhaného muškátového oříšku

Bílý mletý pepř, sůl

Postup:

Na oleji krátce osmahneme cibuli, poté přidáme mrkev, celer, petržel, a nakonec zalijeme zeleninovým vývarem. Přidáme červenou čočku, krátce povaříme. Dochutíme octem, kořením a dosolíme.



Rybí filé na česneku s kmínem, kuskusem a okurkovým salátem

Ingrediencie:

Rybí filé

Máslo

Česnek

Hladká mouka

Bazalka

Petrželová nat'

Sůl, kmín, citronová šťáva

Postup:

Česnek oloupeme a utřeme se solí. Bazalku a petrželovou nat' jemně nasekáme a promícháme s česnekem. Rybí filé důkladně omyjeme a pokapeme citronovou šťávou, poté je potřeme směsí z bylinek a česneku. Takto připravené ryby lehce poprášíme hladkou moukou a krátce je z obou stran osmahneme na rozezhřátém másle. Podlijeme a dáme zapéct.

Jako přílohu podáváme dochucený kuskus a okurkový salát.



Svačina

Pečené jablko ve vanilkovém pudinku s piškoty

Ingredience:

Jablka

Mléko

Vanilkový pudink

Cukr, skořice, citronová šťáva

Postup:

Jablko zbavíme slupky a jadřince, přelijeme horkou vodou, aby lehce změklo. Položíme do misky, lehce pokapeme citronovou šťávou a přidáme špetku skořice. Zalejeme horkým pudinkem. Ozdobíme cukrářským piškotem.



Večeře

Zeleninové lečo s klobásou doplněné o brambory ve slupce

Ingredience:

Vejce

Cibule

Olej

Rajčata, rajčatový protlak

Paprika

Klobása

Vejce

Sůl, pepř

Postup:

Zeleninu očistíme, papriky nakrájíme na nudličky, rajčata nařzneme, spaříme, oloupeme a nakrájíme na kousky. Cibuli nakrájíme najemno. V hrnci necháme zpěnit cibuli, přidáme papriku, restujeme dokud nezměkne. Poté přidáme rajčata, osolíme, okořeníme a vaříme do změknutí. Přidáme rajský protlak. Do hrníčku rozklepneme vejce, rozmícháme jej vidličkou a zahustíme jím lečo. Mezi tím si nakrájíme klobásu na kousky a na vedlejší pánvi ji zlehka opečeme. Dodáme do hotového pokrmu.

Podáváme s uvařenými bramborami ve slupce. Slupku necháváme na bramborách.



II. Večeře

Kneckebröt podávaný se šunkou

Ingredience:

Kneckebröt

Šunka nebo kousek zeleniny



Kald Forrett – Studený předkrm

Tatarák z lososa s bylinkovou majonézou, čerstvými bylinkami, opečeným žitným chlebem s jikrami lososa a bylinkami

Ingrediencie:

Přibližně 300 g filetu z lososa, čistý řez (případně uzený nebo nakládaný losos)

1 snítka pažitky

2 žloutky

Asi 2 dcl bylinného oleje (5 dcl neutrálního oleje, 1 svazek hrubě nasekané petrželky. Zahřejte olej na 90 stupňů a přidejte petržel. Zpracujte v mixéru. Buďte opatrní při práci s horkým olejem.)

2 lžičky dijonské hořčice

Sůl a pepř

Citronová šťáva

4 lžičky jiker lososa

Postup:

Smíchejte vaječné žloutky, hořčici a citronovou šťávu a postupně vmíchejte bylinný olej. Dochutěte citronem, solí a pepřem. Nakrájejte lososa na malé kostky a jemně nakrájejte pažitku. Přidejte trochu majonézy. Položte na talíř. Ozdobte zbytkem majonézy, jiker a bylinek. Podávejte s opečeným žitným chlebem.



Varm Suppe – Polévka

Polévka z bramborovo-pórkového pyré se slaninou v malých kostkách s opečenými dýňovými semínky

Ingrediencie:

Pórek (v kroužcích)

2-3 stroužky česneku

Neutrální olej

600 g brambor (nakrájené na kostičky)

10 dl zeleninového vývaru

1/2 dl těžké smetany

3 lžíce lehkého crème fraîche

Šťáva z 1/2 citronu

Sůl a pepř

150 g slaniny (nakrájená na kostičky) – křupavá a smažená

Čerstvý tymián

Opečená dýňová semínka

Olivový olej

Postup:

Pórek a česnek orestujte na oleji, dokud pórek nezměkne a nezačne se lesknout. Přidejte brambory a zeleninový vývar. Přiveďte k varu a vařte, dokud brambory nebudou měkké, což by měly být po cca 20-25 minutách. Zatímco se budou brambory vařit, opečte slaninu na rozpálené pánvi, dále opečte na pánvi také dýňová semínka. Nechte slaninu odkapat na kuchyňském papíru. Přidejte smetanu a crème fraîche, přiveďte k varu a zpracujte polévku tyčovým mixérem, dokud nezískáte hladké pyré. Dochutěte citronovou šťávou, solí a pepřem. Polévku podávejte horkou s křupavou

slaninou a použijte čerstvý tymián jako ozdobu. Nebojte se při podávání pyré pokapat několika kapkami svého oblíbeného olivového oleje.

Recept poslouží jako večeře po čtyřčlennou rodinu, nebo jako předkrm pro 6-8 osob.

Podávejte s chia rolkami!



Hovedrett – Hlavní chod

Dušená kuřecí stehna, zelenina, ovesná rýže (ovesná rýže může být nahrazena krupicí z ječmene)

Ingrediencie:

4 kuřecí stehna s kostmi

Sůl a černý pepř

1 cibule

2 pórky

200 g mrkve

200 g celeru

2 lžíce olivového oleje

5,5 dl kuřecího/slepičího vývaru

3 dl jablečného džusu

2 jablka

2,5 dl ovesné rýže

1 hrst listové petrželky

Postup:

Kuřecí stehna osolte a opepřete. Nakrájejte zeleninu na plátky a kousky asi 1/2 cm velké. Rozehřejte olej ve velké pánvi a zatáhněte kuřecí stehna. Vyjměte je z pánve, na které nechte opékat zeleninu na pár minut. Vraťte kuřecí stehna zpět a přidejte kuřecí či slepičí vývar a jablečnou kaši. Pod pokličkou nechte dusit asi 1 hodinu. Vložte jablečné klíny se slupkou a dobře zahřejte. Dochuťte solí a pepřem.

Vařte ovesnou rýži podle pokynů na obalu.

Přidejte ovesnou rýži na talíř, spolu s kuřecími stehny a zeleninou. Nalijte trochou omáčky tak, aby rýže nasákla dobrou chutí omáčky. Posypte listovou petrželkou.



Pečený filet z makrely, okurkový salát, bylinková omáčka ze zakysané smetany a ovesná rýže / vařené brambory

Okurkový salát

1 okurka

4 lžíce vody

2 lžíce octa

1 lžička soli

1 lžíce cukru

0,5 lžičky bílého mletého pepře

2 lžíce petrželky

Okurku nakrájejte na tenké plátky, nejlépe pomocí struhadla na sýr.

Smíchejte listy dohromady a nechte plátky okurky nasáknout, zatímco budete dělat zbytek večere.

Bylinková omáčka ze zakysané smetany

1/2 dl lehké zakysané smetany

Hrnek jemně nasekané petržele

Paprika

Dochuťte citronovou šťávou, solí, pepřem a případně trochou cukru.

Pečený filet z makrely

4 lžíce řepkového oleje

4 filety makrely

Sůl a pepř

Filet osolte, opepřete, zahřejte olej a smažte makrelu, dokud nebude hotová. Podávejte s ovesnou rýží nebo vařenými brambory.



Søt – Sladký dezert

Karamelové hrušky s vanilkovým samem a opečenými ořechy

Ingrediencie:

4 ks hrušek

150 g cukru demerara

4 dl jablečné šťávy

Jalovcové bobule

Postup:

Vařte cukr a jablečnou šťávu v hrnci, dokud omáčka nezačne být lepkavá. Přidejte jalovcové bobule a vařte asi 10 minut. Měly by vám vzniknout asi 2 dl omáčky.

Hrušky oloupejte, nakrájejte na polovinu a vyjměte jádro. Nechte je v omáčce změkhnout.

Podávejte s vanilkovým krémem a posypejte je směsí z jemně nasekaných a opečených vlašských ořechů a chia semínek.



Chia rolky s mrkví a pohankovými semínky (10 kusů)

Ingrediencie:

1,5 dl chia semínek

1/2 dl lněného semínka

4 dl vody

25 g kvasnic

1 lžička mořské soli

Na špičku nože stevia

1 velká mrkev

1 dl přidejte mletou pohanku

2 vejce

3 dl pšeničné mouky

Postup:

Umístěte chia semínka do 2 hrnků s vodou na minimálně 10 minut.

Droždí rozmíchejte ve 2 dl vlažné vody a přidejte sůl, stevii a vejce. Dobře promíchejte.

Mrkev nastrouhejte najemno, přidejte ji do směsi s droždím. Dále přidejte namočená chia semínka a smíchejte to.

Přidejte rozdělená pohanková semena a vmíchejte postupně pšeničnou mouku.

Nechte kynout 2 hodiny, abyste zdvojnásobili množství těsta.

Vytvarujte 10 rolí a pečte je při 175 stupních po dobu 20–25 minut.

Jakmile jsou zlaté a křupavé, jsou hotové.





SMÅKFULLE OPPSKRIFTER

fra Tsjekkia og Norge til inspirasjon
for MS - pasienter



Smaksinspirasjonen ble utarbeidet for deg av team av prosjektdeltakere med hjelp av profesjonelle kokker

Prosjektdeltaker fra Den tsjekkiske republikk:

UNION ROSKA - DEN TSJEKKISKE MS-FORENINGEN, Z. S.

Union Roska har vært en uavhengig forening siden 1/7/1992 (registrert forening siden 1/1/2014) med et landsdekkende virkeområde som hjelper mennesker med multipel sklerose (MS). For tiden samler den omtrent 1200 medlemmer – pasienter, familiemedlemmer og pårørende, personer som hjelper dem eller har et positivt forhold til dette problemet. Et svært viktig prinsipp for foreningens virksomhet er at den har som mål å hjelpe alle personer med MS, uavhengig av medlemskap. Union Roskas mål er å hjelpe MS-pasienter til å leve et godt og verdig liv.

Union ROSKA forening er landsdekkende (som sådan er foreningen en partner for statlige myndigheter) og har for tiden 30 tilknyttede foreninger (regionale organisasjoner) i 13 regioner i Tsjekia.

Den nåværende Union ROSKA forening viderefører tradisjonen med ROSKA-klubbene som har vært i drift siden 1983 innenfor rammen av det daværende Funksjonshemmedeforbundet. Den nåværende aktiviteten kan deles inn i 2 perioder:

Fram til 1992 pågikk forberedelsene til organisasjonens uavhengighet, oppbygging av bakgrunnen, regler, opprettelse av egne grunnleggende dokumenter, osv.

Fra begynnelsen av 1992 har organisasjonen blitt helt selvstendig og har oppnådd full uavhengighet, spesielt når det gjelder finansiering.

- **ROSKA-foreningens motto: “Sursum corda” (“Opp med hjertet”) uttrykker nødvendigheten av å kjempe, overvinne hindringer og aldri gi opp.**
- **Navnet ROSKA er avledet fra navnet på sykdommen multipel sklerose.**
- **Grønn er håpets farge, den kjennetegner mennesker som må oppnå alt ved egen innsats, og som ingen tilfældigheter kan hjelpe.**

Internasjonalt medlemskap

I 1995 ble Union ROSKA forening det 35. medlemssamfunnet i det internasjonale forbundet MSIF (Multiple Sclerosis International Federation), og siden 1999 har det vært et fullverdig medlem.

I 2001 ble foreningen også et fullverdig medlem av den europeiske MS-plattformen EMSP (European Multiple Sclerosis Platform).

PROSJEKTDELTAKER FRA NORGE

DET KONGELIGE SELSKAP FOR NORGES VEL

Norges Vel er Norges eldste landsdekkende medlemsorganisasjon. Helt siden stiftelsen i 1809 har evnen til fornyelse og nytenkning vært vårt viktigste kjennetegn. Vi er en ideell og uavhengig organisasjon med medlemmer som støtter vårt samfunnsoppdrag.

Norges Vel jobber for å styrke matsikkerhet gjennom å fremme bærekraftige matsystemer både i Norge og internasjonalt. Dette inkluderer aktiv deltakelse i næringsutvikling og grunderskap for lokal verdiskaping.

Prosjektene våre innehar prinsipper for bevaring av naturmangfold, håndtering av klimautfordringer og gode samarbeidsløsninger, og vi jobber for livskraftige lokalsamfunn som er robuste og inkluderende.

Vi driver vår egen gård på Hellerudsletta like utenfor Oslo, der vi har vårt hovedkontor. Vi har også kontorer i Bergen, Tanzania og Mosambik.

I samarbeid med

MS-forening i Bergen

Bergen MS-foreningen er en lokal forening som har ca 1000 medlemmer per i dag. Av disse er det vel 450 med diagnosen MS og ca 550 som er familie og støttemedlemmer.

Styret i foreningen består av: Styreleder, Nestleder, Sekretær, Kasserer, varamedlemmer og ungtkontakter. Tilsammen 7 stykker.

Foreningen er veldig aktiv og har flere tilbud til medlemmene, slik som: kino, konserter - gjennom hele året, pizza treff en gang i mnd, kafetreff en gang per uke i flere bydeler og ulike treningstilbud. En gang i måneden har vi medlemskvelder hvor ulike tema taes opp. Vår policy er at alle midler vi får inn i foreningen skal gå ut igjen til medlemmene i foreningen.

Påvirkningen av kosthold på helsen til den menneskelige organismen er grunnleggende. Mat forsyner kroppen med stoffene som er nødvendige for vekst, oppbygging og reparasjon av vev. Kroppen får energi fra ernæring, som beskytter den samtidig mot de negative effektene av miljøet som hver enkelt av oss er utsatt for. For syke mennesker spiller riktig ernæring en viktig rolle - den forbedrer livskvaliteten og muliggjør utførelse av alle aktiviteter, inkludert utførelse av arbeid og idrett. Prinsippene for et sunt kosthold, det vil si riktig mengde og sammensetning av kosten, er basert på kunnskap om medisin. Hvis ernæringen er utilstrekkelig, trekker organismen på sine egne reserver og det er en reduksjon i kroppsvekt på bekostning av muskelmasse. Dårlig kvalitet og uregelmessig spising fører til en generell svekkelse av kroppen og forlengelse av restitusjonsperioden. Det reduserer selvforsyningen og forverrer generelt pasientens livskvalitet.

Alle personer med en uhelbredelig sykdom vil før eller siden prøve å påvirke sykdomsforløpet ved å endre kostholdet. De prøver å finne informasjon på Internett, hvor de ofte kommer over uprofesjonelle råd om de påståtte positive opplevelsene til andre pasienter og går i gang med en diett for å gjenopprette helsen. Og det er da det store problemet oppstår, fordi personer med MS må gjøre endringer gradvis, langsomt og hensynsfullt for ikke å belaste kroppen. Multippel sklerose kan ikke kureres eller stoppes med mat – men den kan justeres for å få pasienten til å føle seg bedre og redusere risikoen for sekundære sykdommer – hjerteinfarkt, hjerneslag og enkelte kreftformer.

Jeg ble meget imponert over oppskriftene og maten som ble valgt fra norsk side. Matsammensetningen fokuserer på vitamin D og omega-3MK, som er uunnværlige i kostholdet til MS-pasienter. De utvalgte rettene er kaloribalanserte, kombinasjonen er interessant og svært variert. De er basert på tradisjonelle retter og allment tilgjengelig mat, noe som gjør at de kan tilberedes både til hverdag og helg.

Kornelie Holá, ernæringsfysiolog

Meny:

Frokost:

Pannekaker laget av speltmel og cottage cheese med rømme, skogsfrukt og honning

Mellommåltid:

Mørkt toastbrød med pålegg av ferskost og dill (eller gressløk), pyntet med en skive gulrot.

Lunsj:

Rød linsesuppe

Fiskefilet på hvitløk med spisskummen, couscous og agurksalat

Mellommåltid:

Bakt eple med vaniljepudding og kjeks

Middag:

Grønnsaks lecho med pølse og poteter i skallet

2. Middag:

Knekebrød, skinke

Frokost

Speltmel- og cottage cheese-pannekaker med rømme, skogsfrukt og honning ifølge TOM

Ingredienser:

1 pakke cottage cheese

2 egg

2 ts honning

½ ts bakepulver

Fremgangsmåte:

Ca. 6 ss speltmel (avhengig av ostens tetthet og størrelsen på eggene).

Bland alle ingrediensene, stek pannekaker, helst i kokosnøttolje. Pynt med frukt og 1-2 ts rømme.

Rømme, honning og skogsfrukt (fersk/fryst) til pynt.



Mellommåltid

Mørk toast med et pålegg av fersk ost og dill (gressløk) dekorert med en skive gulrot

Ingredienser:

Ristet brød

Fersk ost

Smør

Dill (gressløk)

Salt, pepper, melk etter behov

Gulrøtter

Fremgangsmåte:

Lag pålegget ved å blande ferskost, smør, salt og pepper. Avhengig av konsistensen kan det tilsettes melk. Pynt med en skive gulrot.



Lunsj

Rød linsesuppe

Ingredienser:

200 g røde linser

Grønnsaksbuljong

2 ss jomfru olivenolje

1 middels løk

2 små gulrøtter

Et stykke selleri

En stor persillerot

1/2 ts balsamicoeddik

Revet muskatnøtt på spissen av en kniv

Hvit malt pepper, salt

Fremgangsmåte:

Stek løken kort i olje, tilsett deretter gulrøtter, selleri, persille og hell til slutt i grønnsaksbuljongen. Tilsett røde linser, kok kort. Smak til med eddik, krydder og tilsett salt.



Fiskefilet på hvitløk med spisskummen, couscous og agurksalat

Ingredienser:

Fiskefileter

Smør

Hvitløk

Fint hvedemel

Basilikum

Persilleblomster

Salt, spisskummen, sitronsaft

Fremgangsmåte:

Skrell hvitløken og gni med salt. Finhakk basilikum og persille og bland med hvitløken. Vask fiskefiletene grundig, drypp dem med sitronsaft og gni dem med blandingen av urter og hvitløk. Dryss fisken lett med mel og stek den kort på begge sider i varmt smør. Drypp over og stek i ovnen.

Server krydret couscous og agurksalat som siderett.



Mellommåltid

Bakt eple i vaniljepudding med kjeks

Ingredienser:

Epler

Melk

Vaniljepudding

Sukker, kanel, sitronsaft

Fremgangsmåte:

Fjern skall og kjerne fra eplet, og dekk det med varmt vann slik at det blir litt mykt. Legg dem i en bolle, drypp litt sitronsaft over og tilsett en klype kanel. Hell den varme vaniljesausen over. Pynt med en svampekake.



Middag

Grønnsakslecho med pølse toppet med poteter i skallet

Ingredienser:

Egg

Løk

Olje

Tomater, tomatpuré

Pepper

Pølse

Egg

Salt, pepper

Fremgangsmåte:

Vi renser grønnsakene, kutter paprikaen i strimler, skjær tomatene, skålder dem, skreller dem og kutter dem i biter. Finhakk løken. La løken skumme i kjelen, tilsett paprikaen, fres til den mykner. Tilsett så tomatene, salt og pepper og kok til de er myke. Tilsett tomatpuréen. Knekk et egg i en kopp, bland det med en gaffel og tykk lechoen med det. I mellomtiden kutter du pølsen i biter og steker den lett i en egen panne. Legg til den ferdige retten.

Serveres med kokte poteter i skallet. La skallet stå på potetene.



II. Middag

Kneckebrød servert med skinke

Ingredienser:

Kneckebrød

Skinke



Slik gikk det i Ulvik, Norge



Smaksinspirasjon fra Norges Vel

Alle oppskriftene er til 4 porsjoner

Menyen er laget ut fra råd om kosthold for MS pasienter

Kald Forrett

TLaksetartar med urtemajones, friske urter, ristet rugbrød toppet med lakserogn og urter

Ingredienser:

Ca 300 g laksefilet, renskåret (Eventuelt røkt eller syltet laks)

1 liten bunt gressløk

2 eggeplommer

Ca 2 dl urteolje (5 dl nøytral olje, 1 bunt grovkuttet persille. Varm opp oljen til 90 grader og ha i persillen. Kjør i blender og sil, avkjøl og ha på flaske)

2 ts dijonsennep

Salt og pepper

Sitronsaft

4 ts lakserogn

Fremgangsmåte:

Rør sammen eggeplommer, sennep og sitronsaft og pisk inn urteoljen litt etter litt. Smak til med sitron, salt og pepper. Skjær laksen i små terninger og finhakk gressløk. Vend litt av majonesen inn i laksen og gressløken. Legg på tallerken. Pynt med resten av majonesen, rogn og urter. Server med litt ristet rugbrød.



Varm Suppe

Potet og purre puresuppe toppet med bacon i små terninger og ristet gresskarkjerner

Ingredienser:

1 purre, i ringer
2-3 fedd hvitløk
nøytral olje
600 g poteter, i terninger
10 dl grønnsakkraft
2 1/2 dl matfløte
3 ss lett crème fraîche
Saft av 1/2 sitron
Salt og pepper

Topping:

150 g bacon i biter - sprøstekt
Frisk timian
Ristet gresskarkjerner
Olivenolje

Fremgangsmåte:

Fres purre og hvitløk i olje til løken blir blank og myk. Tilsett potetene og grønnsakkraften. Kok opp og la det småkoke til potetene er møre, etter 20-25 minutter. Mens potetene koker steker du baconet sprøtt i en varm stekepanne og rister gresskarkjernene på stekepanne. La baconet renne av

på litt kjøkkenpapir. Tilsett fløte og crème fraîche, kok opp, og kjør suppen med en stavmikser eller lignende til du får en jevn suppe. Smak til med sitronsaft, salt og pepper. Server suppen varm, med sprøstekt bacon og frisk timian som garnityr. Drypp gjerne noen dråper av din beste olivenolje over suppen ved servering. Oppskriften gir ca. 4 middagsporsjoner, eller forrett til 6-8 personer.

Serveres med rundstykker med chiafrø.



Hovedrett

Braisert kyllinglår, grønnsaker, havreris (havreris kan erstattes med byggryn)

Ingredienser:

4 kyllinglår med bein
Salt og sort pepper
1 løk
2 purre
200 g gulrot
200 g sellerirot
2 ss olivenolje
5 ½ dl kylling/hønskraft
3 dl eplejuice
2 epler
2 ½ dl havreris
1 håndfull bladpersille

Fremgangsmåte:

Krydre kyllingfiletene med salt og pepper. Skjær grønnsakene i skiver og biter ca ½ cm. Varm opp oljen og i en stor gryte og brun kyllinglårene på alle sider. Ta ut av gryta og stek grønnsakene et par minutter. Tilsett kyllinglårene tilbake i gryten og tilsett kylling/hønskraft og eplemost. Legg på lokk og la trekke ca 1 time. Ha i eplebåter med skallet på og varm godt opp. Smak til med salt og pepper.

Kok havreris etter anvisning på pakken.

Legg opp havreris på tallerken, sammen med kyllinglår og grønnsaker. Hell litt av sausen over slik at grynene suger til seg den gode smaken av sausen. Dryss over bladpersille.



Stekt makrellfilet, agurksalat, urterømmesaus og havreris/kokte poteter

Agurksalat

1 agurk
4 ss vann
2 ss eddik
1 ts salt
1 ss sukker
0,5 ts hvit pepper, malt
2 ss persille

*Skjær agurken i tynne skiver, gjerne med en ostehøvel eller mandolin.
Bland sammen laken og la agurkskivene trekke i når du lager resten av middagen.*

Urterømmesaus

1 ½ dl lettrømme
Finhakka kruspersille, paprika
Smak til med sitronsaft, salt, pepper og eventuelt litt sukker.

Stekt makrellfilet

4 ss rapsolje
4 makrellfilet
Salt og pepper
*Ha salt og pepper på fileten, varm opp olje og stek makrellen til den er ferdig.
Havreris kokes etter anvisning på pakken.
Server havreris eller kokte poteter som er klassisk til denne retten i Norge.*



Søt Dessert

Karamellpærer, med vaniljekesam og ristede nøtter

Ingredienser:

4 stk pærer

150 g demerarasukker

4 dl eplesaft

Einebær

Fremgangsmåte:

Kok opp sukker og eplesaft i en kjele. Kok til sausen blir litt seig. Legg i einebær og kok videre i ca 10 min. Det skal bli ca 2 dl saus.

Skrell pærene, del dem i to og ta ut kjernehus. La de trekke seg lune og knapt møre i sausen.

Server med vaniljekesam og et dryss av valnøtter og chiafrø som er finhakket og ristet i ovnen.



Chiarundstykker med gulrot og bokhvetefrø (10 stk)

Ingredienser:

1 ½ dl chiafrø

½ dl linfrø

4 dl vann

25 g jær

1 ts havsalt

1 knivspiss stevia

1 stor gulrot

1 dl delte bokhvetefrø

2 egg

3 dl hvetemel

Fremgangsmåte:

Legg chiafrø i 2 dl vann i minst 10 minutter.

Rør ut gjær i 2 dl lunkent vann, og tilsett salt, stevia og egg. Rør godt.

Riv gulroten fint, ha det i gjærblendingen og tilsett de bløtlagte chiafrøene, og rør godt.

Ha i de delte bokhvetefrøene, og rør inn hvetemelet litt etter litt.

Hev til dobbel størrelse ca to timer.

Form 10 rundstykker, og stek dem på 175 grader i 20–25 minutter.

Når de er gylne og sprø i bunnen, er de ferdige.





- ▶ Dozvěděli jste se vy nebo vaši blízcí diagnózu roztroušené sklerózy a hledáte informace, co vás čeká a jak to ovlivní váš život?
- ▶ Potřebujete se poradit, jak zařídit praktické záležitosti týkající se zdravotních pomůcek či financí, nebo načerpat zkušenosti od jiných pacientů?
- ▶ Chcete se naučit cvičit a relaxovat tak, aby se vám ulevilo?
- ▶ Právě takovou pomoc najdete v Unii ROSKA – pacientské organizaci, která je díky svým pobočným spolkům nablízku pacientům ve všech regionech.
- ▶ ROSKA organizuje cvičení a rekondiční pobyty, můžete s ní plavat a chodit na výlety, poradit se o invalidním důchodu, dostupnosti léčby, rehabilitací či lázních. A můžete se setkávat také se společností lidí, které život postavil před podobnou výzvou jako vás.



Tento materiál vznikl v rámci projektu:

Přenos znalostí a zkušeností mezi pobočnými spolky
a mezinárodní networking

Číslo projektu: ZD-MGS3-004

Projekt je financován z Fondů EHP 2014 – 2021.

Prosjekts navn: Overføring av kunnskap og erfaring mellom
medlemsorganisasjoner og internasjonalt nettverksarbeid

Prosjektnummer: ZD-MGS3-004

Prosjektet er finansiert av EØS-midlene 2014 – 2021

Project “Transfer of knowledge and experience between
partner MS societies, networking”

Project No. Prosjektnummer: ZD-MGS3-004

Project is funded under the EEA Financial Mechanism


Iceland
Liechtenstein
Norway grants