

Low FODMAP diæt er en diæt til personer med irriteret tarm. Det er en eliminationsdiæt, hvor man i en begrænset periode udelukker specifikke kulhydratgrupper fra kosten.

Opskrifterne her er udarbejdet ud fra ingredienser med lavt indhold af FODMAPs. De er tænkt som inspiration, og som hjælp til at komme i gang med diæten.

Vær opmærksom på, at de fleste brødtyper kun anbefales i begrænset mængde.

Når du bager brød af andre meltyper, vil det smage anderledes. Tænk på - og prøv at være indstillet på, at det skal smage godt på en anden måde end traditionelt brød.

Knækbrød uden rug og hvede

1 dl hørfrø, sættes i blød i en time i 1 dl vand

1 dl havregryn

1 dl sesamfrø

1 dl solsikkekerner

1 dl græskarkerner

2 dl rismel

1 dl majsmel

3 tsk. FiberHusk

2 dl vand

1 dl olie

2 tsk. bagepulver

1 tsk. salt

Bland alle ingredienser med de opblødte hørfrø, og saml dem til en klistret dej. Del portionen i 2 lige store dele.

Rul en dejklump ud ad gangen. Rul ud mellem et stykke bagepapir (der passer til en hel bageplade) og et stykke plastik (en opskåret pose ca. 25 x 35 cm).

Skær / rids den tyndt udrullede dejplade i passende firkanter.

Flyt bagepapiret over på en bageplade og bag ved 200 grader i 25 min indtil knækbrødene er ganske let lysebrune.

Sluk ovnen, og luk ovndøren op. Lad dem afkøle på pladen i ovnen.

Opbevares i tætsluttende glas eller kagedåse.

FODMAP opskrifter

Æltefri boller (10-12 stk.)

4 dl koldt vand
1/2pk gær
2 spsk. citronsaft
1 tsk. salt
100 g fuldkornsmajsmel
100 g havregryn
225 g sigtet speltmel

Rør gær ud i vandet i en stor skål. Tilsæt citronsaft, salt, fuldkornsmajsmel og havregryn og rør det sammen med en grydeske. Speltmel blandes i, og dejen røres sammen til den er jævn og ensartet. Dæk skålen med husholdningsfilm, og lad dejen hæve i køleskab 12 timer.

Næste dag: Tænd ovnen på 250 grader, og stil et ildfast fad med ca. 4 liter vand i bunden af ovnen. Sæt en bageplade ind i ovnen, så den også varmes op. Tag derefter dejen ud af køleskabet, og læg et stykke bagepapir på køkkenbordet. Med en stor ske, og op af skålens kant formes nu 10-12 boller, der sættes direkte på bagepapiret. Når ovnen er varm, tages bagepladen ud, og bagepapiret trækkes over på den varme plade, som sættes direkte i ovnen, samtidig med at der skrues ned til 200 grader. Bag bollerne i 13-15 minutter. Tag én ud, og bank forsigtigt på bollens bund. Hvis det lyder hult, er de færdigbagte. Lad bollerne køle af på en bagerist.

Wraps med fyld

Fuldkornswraps er en lækker måde at erstatte brød. De kan spises som her med varm kødfyld, eller du kan have til madpakken næste dag, hvor der kan bruges flødeost og røget laks til fyld eller skinke og ost, sammen med lidt salat, rucola eller andet grønt.

Wraps: 4-5 stk.
2 dl fuldkornsmajsmel
2 tsk. kartoffelmel
1/2 tsk. salt
2 dl mælk
3 små æg eller 2 store æg

Fedtstof til stegning

Bland majsmel, kartoffelmel og salt i en skål. Tilsæt mælk og æg og spisk dejen grundigt sammen. Lad dejen hvile 1/2 times tid, inden du steger dine wraps som pandekager. Der skal bruges ca. 1 dl dej per pandekage.

Fyld:

200 g oksekød
1/2 spsk. olie
75 g fintsnittet hvidkål
150 g revet gulerod
1/2 rød peberfrugt i strimler
Salt og peber
Desuden 100 g revet ost

Svits oksekødet i en lille gryde i olien ved god varme. Tilsæt hvidkål, gulerødder, rød peberfrugt og 1/2 dl vand, samt salt og peber. Læg låg på og lad det simre mørt i 15 min.

Kom kødfyld og revet ost på de lune wraps. Krydre med lidt soyasauce eller pesto.

FODMAP opskrifter

Spinatpandekager frokost (4-5 stk.)

Pandekager med fyld kan være en dejlig frokost. Og kan samtidig være en erstatning for brød. Fyld i, hvad du har af friske grønsager og kød eller fisk, som her tunfisk rørt med lidt mayonnaise eller lignende, snittet icebergssalat, rød peberfrugt, det grønne af forårsløg og fetaost.

125 g spinat, optøet fra frost
50 g majsmeel
50 g havremel
2 æg
1/2 tsk. salt
1,5 dl mælk
Evt. fintrevet muskatnød
Fedtstof til stegning

Kom alle ingredienser i en blender og lad det køre i et par minutter til en tyk grøn masse. Lad dejen hvile 1/2 times tid, inden du steger dine pandekager. Der skal bruges ca. 1 dl dej per pandekage.

Frokostret / Grønsagsæggekage

1 dl purløg, fintklippet
2 mellemstore gulerødder, revet
1 mellemstor squash, hvor kernerne fjernes, revet
0,5 dl majsmeel
3-4 æg
1 tsk. bagepulver
1 spsk. olie
1 dl revet ost eller smuldret feta efter smag
Salt og peber

Alle ingredienser røres sammen i en skål.

Bages i tærteform med bagepapir ved 200 grader i 20-30 min.

Kan varieres i forhold til grønsager, og tilsættes evt. skinkestrimler eller røget laks.

Kyllingesalat

0,5 dl quinoa eller brune ris
1 dl vand
1 kyllingefilet, kogt eller stegt
3-4 cherrytomater
1/2 gul peberfrugt
1 forårsløg (kun det grønne)
1/2 agurk
5-10 vindruer
Friske spinatblade eller andre salattyper
Lidt citronolie
Evt. fetaost

Kog quinoa/ris (se vejledning på pakken) og afkøl den. Skær kylling i mindre stykker. Skær tomat i halve, og peberfrugt i strimler. Snit det grønne af forårsløg, og skær agurk i tern.

Kom alle ingredienser i en salatskål, eller i en skål med låg. Dryp lidt citronolie på og sæt det i køleskab til den skal spises.

Tip: Kylling kan erstattes med tun eller laks.

FODMAP opskrifter

Surdej

Det er meget simpelt at lave din egen surdej, men det tager lidt tid. Fordelen ved at bage med surdej er, at fruktanindholdet i mel reduceres yderligere. Og derudover opnås der en god smag og øget holdbarhed. Sådan gør du: Hæld 2 dl vand og 2dl sigtet speltmel i en skål og rør det sammen. Lad skålen stå udækket fremme på køkkenbordet.

Tilsæt 1 dl mel og 1 dl vand én gang om dagen, indtil surdejen begynder at boble og lugte surt. Man kan evt. tilsætte en teskefuld sukker for at hjælpe den i gang.

Det tager nogle dage, og evt. helt op til 1 uge. Så er surdejen klar til at blive brugt. (Man kan være uheldig - så hvis surdejen lugter råddent, så smid det ud. Det skal lugte lidt af øl eller lidt eddikeagtigt, så er det okay).

Hvis du ikke skal bruge af surdejen i et stykke tid, kan det nemt holde sig i køleskabet, hvis du tilsætter 1 dl mel og 1 del vand hver 14. dag, og rører det godt rundt.

Tilsæt altid nyt mel og vand, når du har brugt af surdejen, så der hele tiden er noget at tage af. Når du skal bruge af surdejen kan det være en god idé at tilsætte mel og vand, og så lade den stå fremme på køkkenbordet et halvt døgn, så er den frisk og processen er godt i gang.

Surdejsbrød a la franskbrød (1 stk.)

Brødet fremstilles over 2 dage.

3 dl kold vand
6 g gær (1/8 pk)
1 dl surdej
10 g salt
150 g havremel
225 g sigtet speltmel

Dag 1:

Hæld koldt vand i en plastikskål, og rør gæren og surdejen ud heri. Tilsæt de to slags mel og salt, og ælt dejen godt sammen. Rør fx med dejkrog på håndmixer i 8-10 min.

Dæk skålen med husholdningsfilm, og sæt den i køleskab i 24 timer.

Dag 2:

Vend dejen ud på bordet, sammen med et drys mel, og form dejen til et brød. Kom brødet i bageform, der er beklædt med bagepapir. Lad brødet hæve et lunt i ca. 3 timer.

Bages i forvarmet ovn 200 grader i en halv time. I de sidste ti minutter, kan brødet evt. vendes ud af formen og bages færdig, så skorpen kan blive sprød.

Havremuffins (8 stk.)

2 æg
1,5 dl mælk
2 dl havregryn
2 spsk sirup
1 tsk. kanel 1/2 tsk. bagepulver
1/2 tsk. vanillesukker 1/2 tsk. salt

Fyld: 20 g mørk chokolade 50 g friske blåbær. Kan varieres efter smag eller sæson.

Sæt ovnen på 200 gr. Bland ingredienserne i en røreskål, og lad det stå i 10 min. for at samle sig.

Tilsæt fyld. Fordel dejen i muffin forme og bag dem midt i ovnen i ca. 20 minutter, til de er gyldne.

FODMAP opskrifter

Bananpandekager med vaniljeskyr og blåbær (1-2 personer)

1 banan
1 æg
1/2 tsk. kanel
1/2 tsk. kardemomme
1,5 spsk. majsme
1 dl laktosefri vaniljeskyr
Evt. ingefær

Mos banan med kanel og kardemomme. Rør/pisk ægget i med gafflen, samtidig med majsme.
Varm panden op, og kom lidt flydende margarine på. Fordel dejen i små klatpandekager.
Vend, når de tager farve. Rør vaniljeskyr op, og anret på de færdige pandekager med blåbær og evt. lidt friskrevet ingefær.

Tip: Hvis du ikke kan finde vaniljeskyr, der hvor du køber ind, så hæld 2 dl laktosefri yoghurt naturel op i et kaffefilter, og lad det dryppe af natten over.

Gulerodsmuffins (10 stk.)

150 g sigtet speltme
100 g brun farin
25 g hakkede nødder
1/2 tsk. natron
1/2 tsk. kanel
1/3 tsk. vanillesukker
1/2 tsk. fint salt
1 sammenpisket æg
4 spsk. olie
250 g fint revet gulerod

Bland de tørre ingredienser sammen i en skål. Kom æg, olie og revet gulerod i.
Rør grundigt med en grydeske til dejen bliver ensartet og fugtig. Dejen fordeles i 10 stk. muffin forme.
Bages ca. 25-30 min ved 180 grader varmluft.

Bananis (1 portion)

En frisk is, som skal spises med det samme og ikke fryses igen.
Opskriften kræver en frosset banan, så tag ved lejlighed en godt moden banan, skræl den, og skær den i tern og frys den. Efter nogle timer (eller flere dage) er den klar til at lave is af.

1 frossen banan
1 dl skyr eller græsk yoghurt*
1 tsk. vanillesukker
Lidt mørk chokolade

Blend skyr, banan og vanillesukker til en cremet masse. Hak lidt chokolade og rør rundt i isen eller drys det på toppen. Spises med det samme.

*Tip: Hvis du har behov for laktosefri skyr/græsk yoghurt, så kan du eventuelt selv lave det ved at hælde 2-2,5 dl laktosefri yoghurt naturel op i et kaffefilter, og lad det dryppe af natten over.

FODMAP opskrifter

Smoothie med gulerod, squash og lime (2 portioner)

1,5 dl gulerodssaft
100 g squash
Saft af 1 stk. lime
5 dl yoghurt naturel laktosefri

Miks det hele sammen i en blender eller smoothie maker, og pynt med revet limeskal.
Tilsæt evt. lidt revet ingefær efter smag.

Mysli

Færdigkøbt mysli indeholder ofte tørret frugt og honning, eller andet som ikke harmonerer med low FODMAP diæten.

50 g havregryn
50 g hirseflager
50 g fuldkornsrísflager
50 g brun farin
2 spsk. flydende margarine
1/2 dl vand

Bland de tørre ingredienser sammen. Hæld vand og flydende margarine i under omrøring. fordel blandingen i en bradepande med bagepapir. Læg 1 ark bagepapir ovenpå.

Tør myslien i ovnen, ca. 45-60 min ved 150 grader. Rør i det ca. hvert kvarter.

Pas på at den ikke bliver brun det smager brændt og bittert.

Køl myslien af før den fyldes i et glas med låg.

Spis den som den er med laktosefri mælk, eller brug den som sprødt drys på laktosefri yoghurt.

Drys evt. lidt tørrede tranebær og lidt usaltede jordnødder på.

Morgengrød

2 spsk. havregryn
2 spsk. hirseflager
2 spsk. fuldkornsrísflager
1 spsk. tørrede tranebær
1 dl vand
1,5 dl laktosefri mælk
Kanelsukker

Kom alle ingredienser i en gryde og lad det koge op. Kog under omrøring i 3-4 min.

Hæld grøden op i tallerken og drys med kanelsukker.

Variation:

Morgengrød med drænet yoghurt og appelsin-nøddedrys

Hæld 1 dl laktosefri yoghurt naturel op i et kaffefilter, og lad det dryppe af natten over.

Kog grøden, men undlad tranebær. Skær 1/2 appelsin i små tern. 1 spsk. usaltede jordnødder, hakket groft.

Spis grøden med topping af drænet yoghurt og appelsintern, samt drys af jordnødder.

FODMAP opskrifter

Quinoagrød

Quinoa er en kornsort der stammer fra Peru. Den mætter godt, så begynd dagen med en portion quinoagrød.

0,5dl ukogt quinoa (eller 1 dl kogt)

1 dl vand

2-3 spsk. havregryn

1 dl mælk

En knivspids salt

Hæld quinoa i en sigte, og skyl den godt i varmt vand fra vandhanen for at fjerne bitterstofferne. Kom quinoa i en lille gryde, og tilsæt vand. Lad den koge under låg i 10 min. Tilsæt derefter havregryn og mælk, og lad grøden koge færdig. Tilsæt salt.

Spis grøden med et drys kanelsukker, lidt sirup og evt. lidt bær.

Tip: Kog en stor portion quinoa ad gangen, og opbevar det i køleskab så har du altid mulighed for at lave en hurtig omgang grød, eller måske komme den kogte quinoa i en salat.

Boghvedegrød (2 portioner)

1 dl knækkede boghvedegryn

4 dl laktosefri mælk

En knivspids salt

Bland gryn og mælk i en gryde, og bring det i kog.

Kog grøden i 30 min. for meget svag varme under omrøring.

Servér med lidt syltetøj.

Tip: Du kan koge grøden i 5 min. Læg låg på. Sæt herefter gryden i ovnen ved 50 grader i 4 time. Rør godt rundt, og grøden er klar til servering.

Jordbægrød

1/2 kg jordbær, evt. frosne

2 dl vand

0,5 - 1 dl sukker

2 spsk. kartoffelmel

0,5 dl koldt vand

Skyl de friske bær og kom dem i gryden med vand og sukker. Bring det i kog og kog bærerne møre i ca. 5 min. Tag gryden af varmen.

Rør kartoffelmel ud i det kolde vand, og rør jævningen i grøden. Varm grød op igen til kogepunkt, og hæld den derefter i en lille skål. Drys med et tyndt lag sukker til sidst.

Rabarbergrød

3/4 kg rabarber

4 dl vand

2 dl sukker

3 spsk. kartoffelmel

0,5 dl koldt vand

Vask rabarberstilke og skær dem i stykker. Kom dem i gryde med vand og sukker og kog det mørt i ca. 10 min. Tag gryden af varmen.

Rør kartoffelmel ud i det kolde vand, og rør jævningen i grøden. Varm grød op igen til kogepunkt, og hæld den derefter i en lille skål. Drys med et tyndt lag sukker til sidst.