



Karina Villumsen

Det Mælkefri Køkken

80 lette og ligetil opskrifter uden mælk, ost,
fløde eller smør

Med forord af Troels V. Østergaard,
medforfatter til bogen
"Mælk og sundhed –
Hvad er det, du drikker?"

Opskrifterne
indeholder
også glutenfri,
hvedefri, æggefri
eller sukkerfri
alternativer.

Indholdsfortegnelse

Forord til "Det Mælkefri Køkken"	12
Indledning.....	14
Får vi kalk nok uden mælkeprodukter fra køer?	16
Hvad er allergi og intolerance?	17
Laktoseintolerance.....	18
Mælkeallergi og mælkeintolerance.....	18
Liste over mælkeprodukter og mælkeerstatninger.....	20
At være på ferie i udlandet	22
9 tips til ferien, når man er på mælkefri kost.....	23
At være mælkefri på restaurant i et andet land	24
Guide til ingredienser	26
Guide til udstyr	33
Spis et ordentlig morgenmåltid og dagens andre vigtige måltider	34
Drik vand	36
Mælkeerstatninger	38
Basisopskrifter	39
Nødde'mælk'	40
Rismælk/hirsemælk/havremælk/quinoamælk	42
Omega-3-mælk	42
Nøddefløde	44
Vaniljecreme	44
Kokosflødeskum	46
Cremet skum til kager	48
Mælkefri 'Yoghurt'.....	51
'Yoghurt'	52
Gelatinemasse	52
Hvid udgave af gelatinemassen.....	52

Syrlig 'yoghurt'	54
Hurtiglavet frisk 'yoghurt'.....	56
Hurtiglavet syrlig 'yoghurt'	58
Tzatziki	58
'Cremefraiche' på to måder	60
Mælkefri 'Ost'	63
Skære'ost'	64
Nødde'ost'	66
Cashew-ostecreme	68
Macaroni & Cashew Cheese	68
'Ost' til pizza	70
Ricotta'ost'	72
Græskærkerne'-parmesan'-drys	72
Mælkefri Sauce.....	75
Hjemmelavet ghee	76
Grundsovs	78
Persillesovs	78
Bechamelsauce	80
Karrysauce	82
Bearnaisesauce	84
Hollandaisesauce	86
Brun sovs.....	88
Brød og Boller	91
Brusebadsboller med speltmel	92
Knækbrød	94
Yderst delikate speltburgerboller.....	96
Chiarugbrød	98
Start med surdejen.....	98
Grove, tynde pandekager	100
Lette glutenfrie madvafler.....	102

Morgenmad	105
Nem morgen-abemad	106
Grov-mysli	108
Morgengrød	110
Morgensmoothie	112
Piña Colada smoothie	112
Chokoladesmørepålæg	114
Andet smørepålæg uden mælk	114
Aftensmad	117
Værtens bedste lasagne	118
Frikadeller med eller uden grønsager	120
Moussaka	122
Boller i karry	124
Ristaffel	126
Spelt pizza med sprød bund	128
Forslag til pizzafyld	130
Pasta Bolognese/spaghetti med kødsovs	132
Tilbehør til aftensmad	135
Kartoffelmos	136
Rodfrugtmos uden kartofler	138
Sprøde kartofler og rodfrugter i fad	140
Store ovnkartofler	142
Blomkålsmos, der smager som kartoffelmos	144
Fransk kartoffelgratin	146
Kold kartoffelsalat	148
Chutney	150
Salater	152
Salater	153
Sødmefuld salat med æbler	154
Thai-salat i sur/sød dressing	156
Rucolasalat med pinjekerner	158

Kikærtesalat med spinat	160
Mælkefri is	162
Is	163
Vaniljeis på gammeldags manér	164
Vaniljeis	166
Chokoladeis	168
Jordbæris	170
Hindbæris med avocado	172
Desserter og kager	175
Chokolademousse	176
Chokoladebudding med avocado	178
Chokoladekage	180
Chokoladecreme	181
Drømmekage	182
Banankage	184
Gulerodskage	186
Chokolade og Snacks	189
Chokoladesauce/-stykker	190
Carob"chokolade"stykker	190
Hvid pebermynte-chokolade	192
Overtrækschokolade	194
Glasur uden flormelis og smør	196
Hybenkugler/-barer	198
Havre- og chokoladekugler	200
Kildereferencer	204
Flere mælkefri opskrifter?	208
Tak til	209
Stikordsregister	210

Indledning

Det er meget almindeligt at mene, at mælk er en sund drik. Men på det seneste oplever jeg, at flere og flere mennesker reagerer uhensigtsmæssigt på indtagelsen af mælkeprodukter.

Jeg er selv en af disse personer.

Igennem min barndom har jeg fået en del mælk. Jeg vil ikke påstå, at vi i familien har drukket flere liter mælk dagligt, men det går hurtigt op for en, hvor meget mælkeprodukter fylder i ens dagligdag, når man pludselig ikke kan tåle dem eller vælger at trække dem ud af kosten:

- Til morgenmaden i grøden, myslien, vaflerne, pandekagerne, morgenbollerne, smørret, yoghurten, ymeren, eller sågar i Nutellaen eller chokoladepålægget.
- Til frokosten i brødet, frikadellen, leverpostej, pølserne eller flødeosten og K-salaterne.
- Til aftensmaden i sovsen, lasagnen, moussakaen, frikadellerne, medisteren, ovenpå pizzaen eller i dressing til salaten.
- Til desserten i flødeskummet, fromagen, kagen, isen, pulverblandinger, kageblandinger, glasurer og chokoladeplader.
- Ja sågar i chips, dips og slikblandinger.

Det er ikke så underligt, at vores krop begynder at reagere kraftigt på noget så almindeligt som mælk.

Før jeg tog mælken ud af kosten, tænkte jeg ikke over, at mælk kunne være skadelig eller ligefrem sygdomsfremkaldende.

Jeg havde ikke regnet med, at tre måneder uden mælk kunne være af sådan en betydning, at jeg tabte mig 10 kilo.

Hvis jeg i dag får et glas mælk, lidt is eller andet med komælk, reagerer jeg efter et par dage med slim i halsen, løbende næse, knopper, hård mave, en influenzalignende tilstand og andre symptomer.

Jeg har derfor længe ønsket at lave en bog med opskrifter på de mest gængse ting, man kan savne på en mælkefri kost.

Opskrifterne her i bogen er lavet uden mælk, fløde, ost eller smør. De har masser af smag og fylde, så maden er mindst lige så cremet som normalt – og måske endnu mere lækker, end du er vant til med mælkeprodukter.

Jeg glæder mig over at kunne give en hjælpende hånd i det mælkefri køkken.

God fornøjelse
Karina Villumsen



At være på ferie i udlandet

- I Europa og i Norden er det nemt at finde mælkefrie produkter. Tyskland bugner af mælkefri varianter og masser af soyayoghurt på køl. Vælg de store supermarkeder, og handl lidt forskelligt ind til turen. Sverige har også mange mælkefri varianter i supermarkederne, og Norge er også godt med. Danmark er lidt bagud på området, men efterhånden findes der flere og flere muligheder. England og Australien er ligesom Danmark, så besøg en helsekostforretning, eller vælg igen de store supermarkeder.
- Frankrig, Spanien og Italien er forgængere for mælkefri kost, så her er det muligt at være på ferie og alligevel finde det, man skal bruge. Hav en lille ordbog med, så du altid kan slå et ord op, hvis du er i tvivl. I de store supermarkeder søges på køl eller i området for specialprodukter. I Frankrig hedder området for specialprodukter Diététique, i Tyskland hedder området Diätetisches Lebensmittel, i Italien hedder det Salutistica og i England Diet food eller dietetic food.
- USA er et land med mange muligheder. Der findes et hav af mælkefri produkter, endda kokosyoghurt, soyayoghurt, risyoghurt med mere. Sørg for at have reserveret en mælkefri tallerken hos flyselskabet 1-2 uger inden afrejse, men hav alligevel nogle mælkefrie produkter med i tasken og ekstra barer, hvis maden ikke er god nok. Det er ærgerligt at sidde 10 timer i et fly og være sulten.
- Sydamerika er lidt anderledes. De bruger ikke mælkeprodukter, som her, og meget af deres mad er lavet på majs, quinoa, bønner og linser. De har overvældende meget frugt og grønt, så slå dig løs i det i stedet. Morgenmad og aftensmad består også af majs, bønner og linser, så du kan sagtens blive mæt. Er det lidt for specielt som morgenmad, kan man tage mysli og en mælkefri drik med hjemmefra.
- I Egypten, Thailand, Kina og Japan er det ikke helt så udbredt med mælkeerstatninger. I Thailand, Kina og Japan bruger de egentlig ikke mælk i deres mad, så det er derfor nemt at tage på restaurant. Egypten har somme tider nogle enkelte mælkeerstatninger i de store supermarkeder, ellers kan du for nemheds skyld tage et par liter med hjemmefra. Nogle hoteller i Egypten kender også til mælkefri diæter og kan bruge vand i stedet for mælk i forskellige retter. Spørg guiden, som med glæde vil hjælpe dig.

9 tips til ferien, når man er på mælkefri kost

1. Lige meget hvor længe ferien varer, er det altid en god idé at have planlagt den første del af turen. Hav fx morgenmad med hjemmefra til de første par dage, hvis du ikke ved, hvor I skal overnatte.
2. Lav nogle lækre frugtkugler eller -barer til de første par dage. Måske er forretningerne lukkede, når I når frem, og da er det vigtigt at have lidt nødder, barer, kugler, kerner, frugter eller tørret frugt i reserve.
3. Nogle billige hoteller har ikke morgenmad med i prisen, og hvis den er, består den ofte af brød og frugt eller mælkeprodukter og mysli. Havregryn eller mysli er nemt at medbringe selv, både på campingferie, telttur eller charterrejse. Med i kufferten kan der også være en uåbnet mælkefri drik. På campingferien eller teltturen kan 'mælken' medbringes frossen og vil tø op på vejen.
4. Bor du på hotel med en stor buffet, så spis det du kan. Ofte er det muligt at få et spejlæg eller omelet. De fleste hoteller og restauranter har intet imod, at du medbringer din egen mælkefri drik. Nogle hoteller har endda soyamælk og mælkefri kager. Spørg dig for, eller lær sætningen "Jeg kan ikke tåle mælk/fløde/smør" på det pågældende sprog. [Se også oversættelserne på næste side.](#)
5. Er det slet ikke muligt at få en mælkefri drik, så spis alt det andet. Der er ofte friske grønsager, salat eller ris. Vælg de retter fra, som kunne have mælk, fløde eller smør som ingrediens. Spørg tjenerne. De vil som regel gerne hjælpe, og giv dem lidt flere drikkepenge, hvis de har hjulpet dig. Så er muligheden der for, at den næste med samme problem også bliver hjulpet.
6. Med is er det sværere, for du kan aldrig vide dig sikker på, om der er mælk i sorbetis. Igen må du spørge dig for. Pop-up is med frugtsmag er det bedste bud, når man er på farten.
7. Når du når til desserten, så spørg efter frisk frugt – uden flødeskum eller creme. I mange lande har de melon, vandmelon eller friske jordbær. Har du fundet en mælkefri muffin eller andet i et supermarked, så hav den med i tasken og spørg, om det er ok at spise den på restauranten. Hvis din rejsefælle får dessert, så har tjenerne som regel ikke noget imod det.
8. Har du tendens til at få dårlig mave, så sørg altid for at have en bøtte mælkesyrebakterier/probiotika med på ferien, og start gerne med kapslerne en uge før feriens start. Der findes også andre produkter, der kan hjælpe på din fordøjelse. Spørg i helsekostbutikker, Matas eller på apoteket.
9. HUSK du er på ferie, og nyd ferien! At gå rundt og tænke i mælkefri kost hele tiden kan ødelægge din ferie. Vær årvågen, men afslappet omkring det. Nogle gange tåler vi ting bedre på ferier, fordi vi har fri, er afslappede, ikke er stressede eller nyder livet med vores familie.

Kokosflødeskum

Det er vigtigt, at kokosmælken har stået i køleskabet, før man åbner den, og at der er nok creme til at piske. Det nederste flydende lag skal ikke med.

Ca. 1 dl

Ingredienser

En dåse kokosmælk med 55-60 % kokosekstrakt i

Agavesirup efter smag

Vaniljepulver efter smag

Evt. en knivspids salt

Sådan gør du:

Lad være med at ryste dåsen.

Åbn dåsen, og skrab det øverste tykke lag kokoscreme ud. Pisk kokoscremen med agavesirup og vaniljepulver.

Hvis blandingen er for tynd, sættes cremen på køl. Ellers har du nu en kokosflødeskum.

For kokosflødeskum med bær tilsættes 2-3 frosne eller friske jordbær, lidt melon, hindbær, eller appelsin.

Kokosflødeskum kan holde sig 4 dage i køleskabet.

Soja-, ris- eller kokosfløde til at piske kan købes i helsekostbutikker.

Brug det tynde lag i dåsen til madlavningen, fx i en curryret eller i en smoothie om morgenen. Se også Piña Colada smoothien side 112.



Bechamelsauce

Bruges til fx lasagne side 118.

Giver ½ liter

Ingredienser

½ liter havremælk eller vand

2 spsk. speltmel (fuldkornsrismel eller majsmel for glutenfri version)

2 spsk. kokosolie uden smag eller ghee

½-1 tsk. revet muskatnød

½ tsk. salt eller efter behov

½ tsk. peber

Eventuelt 1 dl vand, hvis sovsen bliver for tyk

Gammeldags facon:

Kokosolien smeltes i gryden, og melet røres i. Havremælken tilsættes under omrøring. Når sovsen begynder at tykne, tilsættes muskatnød, salt og peber. Smag til.

Bliver sovsen for tyk, tilsættes vand; er sovsen for tynd, tilsættes mere mel, oprørt i lidt vand.

Nymodens facon:

Hæld melet op i 1 dl væske, og rør klumperne ud. Varm resten af væsken op til kogepunktet, og tilsæt meljævningen.

Rør rundt til sovsen er blevet tyk, og smag til med muskatnød, salt og peber. Kokosolien kan kommes i nu, hvis sovsen skal være mere cremet.



Lette glutenfrie madvafler

Vil man lave dessertvafler i stedet for madvafler, undgås de revne grønsager. Eventuelt kan vaffeldejen drysses med lidt vaniljepulver, stødt kanel og nellike.

Giver 3 vafler

Ingredienser

1 æg
2 dl risemel, majsmele eller 1 dl af hver
2 dl vand
1 spsk. HUSK
1 knivspids salt
1 dl revet grønt fx gulerod, rødbede, squash
Evt. 1 spsk. solsikkekerner eller græskarkerner
Lidt kokosolie til stegning

Sådan gør du:

Det hele piskes sammen, og en klat dej fyldes i vaffeljernet, der er smurt med kokosolie.

Bag, til vafflen er gylden og gennembagt.

Hvis dejen er for tyk, hældes lidt mere vand i.

Hvis dejen er for tynd, kan man hælde lidt mere HUSK eller risemel i. Obs. HUSK suger meget vand!

Man kan også bruge hirsemel eller boghvedemel i stedet for risemel eller majsmele.

Speltmel og havremel kan også bruges, men disse meltyper er ikke glutenfrie.

Lækkert fyld

Rucola, røget laks, avocado, tomat, agurk og persille.

Rucola, persille og laks lægges på den ene halvdel af vafflen. Agurk, tomat og avocado skæres i skiver og fordeles ovenpå. Overhæld med lidt olivenolie. Eventuelt kværnes lidt himalayasal ud over.

Har man et par vafler til overs, kan de bruges til dessert:

Kokosolie smøres på hele vafflen. En banan skæres på den lange del. Bananskiverne lægges på den ene halvdel af vafflen. Vaniljepulver, allehånde, kanel og nellike drysses over, og vafflen foldes sammen.



Blomkålsmos, der smager som kartoffelmos

4 personer

Ingredienser

1 stort blomkålshoved, hvor de yderste blade er taget af

1 dl vegetabilsk omega-3-mælk (s. 42), mandelmælk eller vand

1 spsk. ghee eller kokosolie

1 portion vegansk ricotta ost (s. 72)

1 tsk. Herbamare bouillon

Salt og peber

Sådan gør du:

Skær blomkålen i tern.

Damp blomkålen i en gryde med cirka 1 cm vand i bunden. Læg låg på gryden.

Rør rundt af og til, så blomkålen bliver mør.

Hæld den drænedede blomkål i foodprocessoren, og blend alle ingredienser sammen. Smag til.

Drys med græskarkerne-parmesan (side 72) og server til fx brændende kærlighed i stedet for kartoffelmos.

Ghee indeholder intet kasein eller laktose og kan derfor tåles af de fleste mælkeallergikere. Vær dog varsom, hvis du ikke har prøvet det før, og hold øje med allergi eller intolerance.

Ghee kan købes færdiglavet i helsekostforretninger, eller laves selv. Se opskriften side 76.



Chokoladebudding med avocado

Meget simpel dessert. Man kan ikke smage avocadoen, men den giver en god konsistens til buddingen. Denne dessert er fyldt med gode sunde cellededstoffer og mætter derfor godt. En portion er ofte rigeligt.

1-2 portioner

Ingredienser

1 avocado, gerne sorten hass

½ spsk. carobpulver (giver også lidt sødme)

½ spsk. kakaopulver

2 spsk. agavesirup eller 1 spsk. honning

½ dl vegetabilsk mælk eller vand

Evt. vaniljepulver

Sådan gør du:

Udhul avocadoen med en ske, og skær den i grove stykker, som passer i minihakkeren eller blenderen.

Har du ikke en blender eller minihakker, kan du bruge en foodprocessor (brug dobbelt mængde) eller en gaffel til at mose med.

Tilsæt carob, kakao, agavesirup, vand og vaniljepulver til avocadoen, og blend grundigt. Måske skal der tilsættes lidt mere vand undervejs.

Hæld chokoladebuddingen op i et fint glas eller en skål, og pynt med kokosflødeskum side 46.

Is: Frys chokoladebuddingen ned. Blend chokoladebuddingen efter let optøning, og server som is.



Hybenkugler/-barer

Dette er en god mellemsnack, når blodsukkeret er ved at dale.

Med sprøde kakaonibs, der giver lidt crunch.

20-24 stk.

Ingredienser

50 g hybenpulver

100 g cashewnødder

100 g abrikoser

100 g dadler

10 g kakaopulver

10 g kakaonibs

Sådan gør du:

Blend alt undtagen kakaonibs sammen i en foodprocessor.

Når massen begynder at hænge sammen, tilsættes kakaonibsene for et par omdrejninger. De skal helst bevare deres størrelse.

Tril massen til kugler eller lange barer, og stil på køl.

Hybenpulver kan købes i helsekostbutikker.

Carobpulver kan bruges i stedet for kakaopulver.





Karina Villumsen er uddannet Farmakonom på apotek og sygehusapotek i 2005.

dHb Autoriseret Helsevejleder fra 2009, med rådgivning og vejledning i naturlægemidler, kosttilskud og diæter. Karina er helsevejleder i helsekostbutikken Natur & Trivsel i Ringsted.

Karina har den mælkefri, glutenfri, æggefri eller sukkerfri madblog www.madgudinden.dk.

Det Mælkefri Køkken er Karinas første kogebog.