

APRIL - MAJS

Majsens födelseplats är Mexiko, där indianerna odlade majs för över 10 000 år sedan. Majs odlas på fält och är ett spannmål. Majsplantan har odlats i världen i flera tusen år och är ihop med vete och ris de mest odlade grödorna i världen. I södra Sverige har flera lantbrukare börjat odla majs de senaste åren. Den svenska majsens används dock främst för att göra bränsle och som foder till djur. Majs är som de flesta andra spannmål en klimatsmart gröda som inte kräver mycket mark att odla. Majsens vi äter i Sverige kan komma från många olika håll, ett stort importland är Frankrike.

Majsens är nyttigare än många tror och innehåller en massa kostfiber som är bra för matsmältningen.

VISSTE DU ATT...

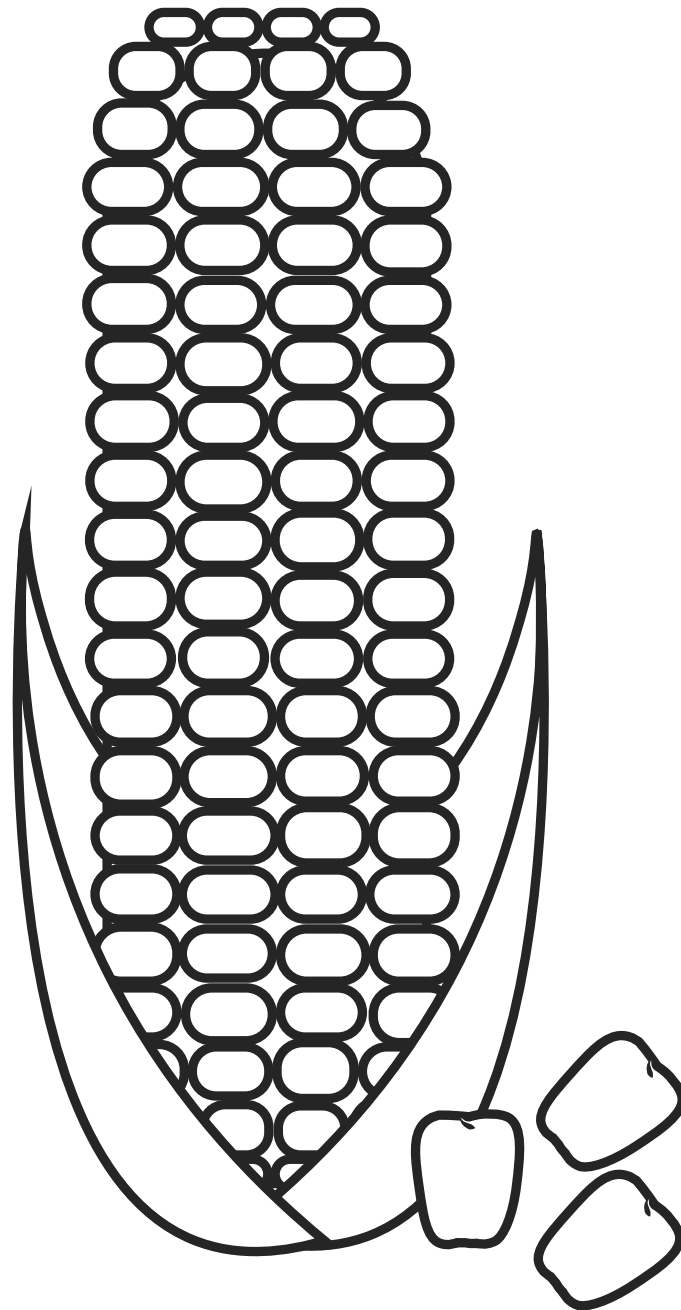
- Det finns tusentals olika majs sorter runt om i världen! De kommer i flera olika färger, som röd, blå, rosa, orange, lila och svart.
- Majsplantan kan bli upp till 6 meter hög!
- Om man skördar majsens innan den blivit fullvuxen, så kallas den minimajs och är så pass mjuk att man äter den hel med kolv och allt.

TIPS FRÅN DIETISTEN SARA ASK

Eftersom många barn är bekanta med majs kan det vara en perfekt topping till en soppa, t.ex. en soppa med tacosmak. Där ger en sked majs både färg, sötma och igenkänning.

Majs kan också användas i olika rörer, antingen som hela eller mixade. Rostad palsternacka + majs + vita bönor + lite olja och kryddor kan mixas till en god röra att ha på bröd. Majsens kan gärna hällas i mot slutet så att den inte blir helt mixad. En prickig röra! Försök att sälja in till barnen under devisen: "Ta en röra så slipper du smöra!"

MAJS



TONFISKWRAP MED MAJS OCH GURKA

INGREDIENSER

- 1 burk tonfisk i vatten (à 185 g)
- 1/2 dl majskorn
- 1/2 dl majonnäs
- 1/2 dl chilisås
- salt
- peppar
- 1/4 gurka
- 4 små tortillabröd (gärna fullkorn)

MÅNAD

April

GRÖNSAK

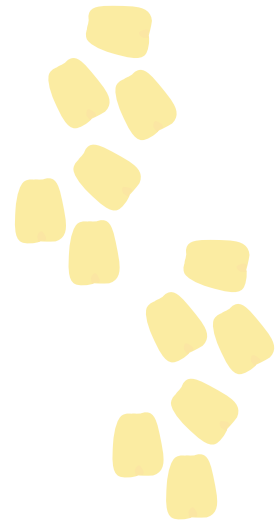
Majs

PORTIONER

2

ALLERGIER

- Kontrollera noga innehållet i majonnäsen (kan innehålla laktos och mjölkprotein).
- Fri från laktos och mjölkprotein.
- **Gör glutenfri:** välj glutenfritt bröd.
- **Gör äggfri:** välj äggfri majonnäs.



GÖR SÅ HÄR

Notera att receptet är för 2 portioner.

1. Låt tonfisken rinna av.
2. Blanda majs, majonnäs, chilisås och tonfisk. Smaka av med salt och peppar.
3. Skär gurkan i stavar.
4. Bred tonfiskröran på bröden och lägg på gurkan och rulla ihop.

GRÖTBRÖD MED MAJSRÖRA OCH KALKON

INGREDIENSER

- 2 msk majskorn
- 1 1/2 msk färskost (15%)
- 1 tsk tomatpesto
- 1 skiva grötbröd eller annat fullkornsbröd
- 1/2 tsk färsk gräslök
- 2 skivor kalkon

MÅNAD

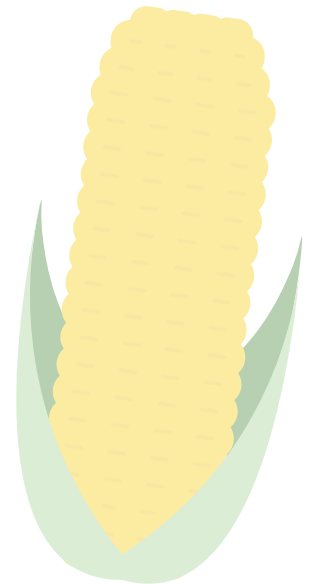
April

GRÖNSAK

Majs

PORTIONER

1



ALLERGIER

- Kontrollera noga innehållet i peston och brödet.
- **Gör glutenfri:** välj glutenfritt bröd.
- **Gör laktosfri:** välj laktosfri färskost.
- **Gör mjölkproteinfri:** byt ut färskost mot mjölkproteinfri ersättningsprodukt och välj mjölkproteinfri pesto.
- **Gör äggfri:** känsliga äggallergiker bör välja pesto utan konserveringsämnet E1105 Lysozym.

GÖR SÅ HÄR

Notera att receptet är för 1 portion.

1. Blanda majsen, färskosten och tomatpeston och bred på brödet.
2. Skär gräslöken fint.
3. Toppa brödet med kalkonen och gräslöken.

KNÄCKEBRÖD MED TONFISKRÖRA

INGREDIENSER

- 1/2 dl tonfisk i vatten
- 2 msk majs-korn
- 1 msk lättmajonnäs
- 1 msk chilisås
- salt
- peppar
- 2 skivor tomat
- 1/2 msk hackad gräslök
- 1 knäckebröds-kiva

MÅNAD

April

GRÖNSAK

Majs

PORTIONER

1

ALLERGIER

- Kontrollera noga innehållet i majonnäsen och brödet.
- Fri från laktos och mjölkprotein.
- **Gör glutenfri:** välj glutenfritt bröd.
- **Gör äggfri:** välj äggfri majonnäs.



GÖR SÅ HÄR

Notera att receptet är för 1 portion.

1. Häll av tonfisken och majs-korn och blanda med majonnäsen och chilisåsen. Smaka av med salt och peppar.
2. Skär 2 skivor tomat (för 1 port) och hacka gräslöken.
3. Klicka tonfiskröra på knäckebrödet och toppa med tomatskivorna och gräslöken.