



Sådan laver du sovs, når du er nyrepatient

Når du skal spise fosfatfattig eller kaliumfattig kost, er der ikke nødvendigt at undvære sovsen. Det er dog nødvendigt at ændre på fremgangsmåden, når du skal undgå kalium og fosfat.

Sådan laver du sovs

Undgå mælk og grøntsagsvand

For at skære ned på kalium og fosfat, er det nødvendigt at undgå mælk og grøntsagsvand. Når du skal lave sovs, kan du i stedet bruge følgende:

- Fløde fortyndet med vand (forhold 1:4)
- Sojamælk
- Risdrik
- Havredrik
- Bouillon (brug små mængder for at spare på salt).

Jævning med grøntsager

Grøntsager kan bruges til at jævne sovsen, og det giver samtidig en god smag og fylde til sovsen.

Alle rodfrugter kan bruges: kartofler, gulerødder, selleri, pastinak og persillerod egner sig fint til mange sovse.

Kog grøntsager igennem, kassér kogevandet og blend grøntsagerne eller mos dem gennem en si. Rør de fleste grøntsager op i sovsen, til den har den ønskede tykkelse.

Mælkesovs

Til fx persillesovs: Bring flødevand og en smule grøntsagsbouillon i kog under omrøring. Tilsæt friskhakket persille. Jævn sovsen med mel eller majsstivelse, og smag til. Du kan eventuelt bruge soja-, ris- eller havredrik i stedet for fløde.

Grøntsagssovs - aspargessovs

Hæld lagen fra aspargesene, tilsæt lidt grøntsags- eller hønsebouillon og lidt vand. Jævn sovsen med mel eller majsstivelse, og smag til.

Grøntsagssovs – tomatsovs

- 1 finthakket løg
- 1 rød peberfrugt
- 1 dåse hakkede, flåede tomater
- Eventuelt frisk eller tørret rosmarin, oregano og timian.

Kog løg og peberfrugt mør. Kassér kogevandet. Kog grøntsager med de hakkede, flåede tomater og eventuelle krydderurter. Blend blandingen til en jævn masse, og smag til.

Pulversovse

Bland pulveret med vand, flødevand, sojamælk, ris- eller havredrik. Du må gerne anvende smør eller margarine.

Kolde sovs og dressinger

I stedet for surmælksprodukter kan du bruge en sojayoghurt naturel. Smag til med salt, peber, sukker, honning, sennep, krydderier, løg, hvidløg, persille, purløg, dild eller lignende.

Få smag på sovsen

For at få ekstra smag på sovsen kan du bruge bouillonterning, krydderier, krydderurter eller gastrik.

Lav en gastrik

En gastrik er et madlavningstrick, som stammer fra Frankrig, og som hjælper med at få sovsen til at smage af mere. En gastrik er en blanding af karamelliseret sukker og eddike. Når der bliver tilsat sovs, giver den struktur og kant til smagen, da den tilsætter både sødme fra sukker og syre fra eddiken.

Ingredienser:

- 400 g sukker
- 5 dl æblecidereddike eller anden god eddike

Fremgangsmåde:

Smelt sukkeret langsomt i en gryde. Tilsæt eddiken, når sukkeret er smeltet til en mørk karamelmasse. Kog eddike-sukkerblandingen til en tyk sirup – men pas på, den ikke bliver for tyk, så du får en hård klump, som ikke kan bruges. Smagen bør være afbalanceret mellem syrlig og sød.

Hæld siruppen i et rent syltetøjsglas, og opbevar den i køleskabet.

Du kan nu bruge gastrikken til at smage sovsen til. Brug én tsk ad gangen, indtil du er tilfreds med smagen.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Nyremedicinsk Ambulatorium

Tlf. 97 66 37 12

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 14.00