

Herrerevolution. Sådan får du styrke, potens og power

© Umahro Cadogan og Pretty Ink/ROSINANTE&CO, København 2011

1. udgave, 1. oplag, 2011

Redaktion: Hanne Rask

Forlagsredaktion: Anne Matthiesen

Omslag: Flemming Dupont med fotos af Line Thit Klein

Grafisk design: Flemming Dupont

Sat med Leitura, Miso og Sweetmix og trykt hos Scangraphic, Aalborg

ISBN: 978-87-638-1188-0

Printed in Denmark 2011

Enhver kopiering fra denne bog må kun ske efter reglerne
i lov om ophavsret af 14. juni 1995 med senere ændringer.

Pretty Ink er et forlag i ROSINANTE&CO

Købmagergade 62, 4. | Postboks 2252 | DK-1019 København K

www.rosinante-co.dk

Vi har gjort indholdet af denne bog dynamisk. I slutningen af bogens afsnit finder du en QR-kode (sort, firkantet ikon), som du kan scanne med din smartphone og få supplerende information i form af video, billeder mv. Du skal have en scannerapplikation.

Vi anbefaler ScanLife, som du kan hente gratis i din App Store eller ved at sende en sms til 1220 med teksten "scan", downloade ScanLife og åbne programmet for at scanne.

Anvendelse af bogens scankoder sker til almindelig sms- og data-takst og betales via mobilregningen.

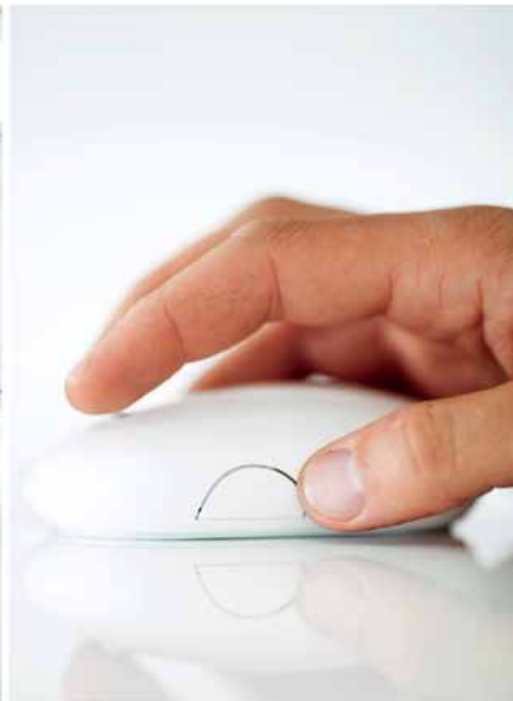
UMAHRO CADOGAN

Med fotos af Line Thit Klein og Simon Klein Knudsen

HERREREVOLUTION

SÅDAN FÅR DU STYRKE, POTENS OG POWER

Pretty Ink



ELASTIKREGLEN

Kære mand. Du tænker sikkert: Hvorfor endnu en bog, der vil fortælle mig noget om, hvordan jeg skal leve for at blive lækker, sund, vital og gammel uden sygdom? Hallo, jeg er mand, jeg er hårdfør, spiste masser af grøntsager som barn, dyrkede godt med motion som teenager og har det jo godt nok nu. O.k., måske kunne jeg godt spise nogle flere grøntsager, motionere lidt mere, sove flere timer, spise mindre skrammel eller noget helt femte. Men man skal jo dø af noget, og alle de mulige skadevirkninger af en kost og levevis, der ikke er helt ideel, ja, de kommer jo først om mange årtier, hvis de overhovedet rammer mig og ikke en anden. Så hvorfor ofre livsnydelser lige nu?

Lad mig introducere dig til elastikreglen. Et godt motivationsredskab, hvis du ikke lige kan se grunden eller finde motivationen til at sørge for at spise de der 600 g grøntsager og frugter hver dag, at motionere og bevæge dig, at spise fuldkorn i stedet for hvidt mel osv., osv. Hvorfor bruge alt for meget tid og energi på noget, der først gør en forskel, når du er blevet gammel? Jo, det bør du overveje, fordi alle de ting, der øger risikoen for at få velfærdssygdomme, skavanker og ældes alt for hurtigt senere hen, de også koster dig faktisk noget lige her og nu.

Alt det, der rammer din krop på lang sigt, det rammer din potens og rejsningssevne her og nu. Selve din mandighed bliver stækket. For meget sukker, rygning, usundt fedt og junkfood, for lidt motion, for meget stress, for lidt søvn, for meget alkohol og den slags, det virker som at vikle en elastik rundt om dit kæreste øje. Resultatet er markant nedsat eller absolut nul og niks blodtilstrømning, når det virkelig gælder. Uanset hvad dine intentioner måtte være om at dyrke ægteska-

belige forpligtelser eller brillere i kanen, så bliver de altså sværere at udføre, hvis der er viklet en elastik rundt om den helt ved roden. Og pomfritter, burgere, chips, cola, for mange øl, rygning osv. virker lige præcis som en elastik på det forkerte tidspunkt.

Ret store studier viser, at rejsningsproblemer blot er en forsmag på senere problemer med forhøjet blodtryk, gammelmandssukkersyge, hjertekarproblemer og åreforkalkning. Rejsningsproblemerne kommer årtier før de nævnte sygdomme. Så hvis der ikke kommer blod nok til dine ældre dele og hvis de er i så dårlig form, at de ikke kan præstere at strutte rankt, så tænk på, hvordan det ser ud i blodårerne i resten af kroppen. Tænk på, hvordan hjertet, der konstant arbejder, så har det. Ikke godt. Rejsningsproblemer kan komme allerede i tyverne og trediverne, hvorimod de andre sygdomme først kommer nogle årtier senere. (Eller det vil sige, hvis mænd får åreforkalkning, forhøjet blodtryk osv., sker det oftest først i slutningen af fyrterne eller senere hen i livet, men flere og flere får også de her problemer i trediverne).

For at citere en amerikansk forskningsrapport: "Alle mænd over 25 bør spørges, om de har rejsningsproblemer, uanset om de selv siger noget eller ej. Hvis de har rejsningsproblemer, skal de øjeblikkeligt have målt kolesterol, triglycerider samt blodtryk og undersøges for åreforkalkning, hjerterytmeforstyrrelser o.l. hjerte- og kredsløbssygdomme." (Kilde: <http://www.medscape.com/viewarticle/552272>)

Vidste du, at det er mere effektivt at løbe et par gange om ugen og spise sundt end at tage Viagra og ligende medikamenter? Mænd med rejsningsproblemer får simpelthen bedre blodgennemstrømning og rejsning af at motionere og spise ordentlig

mad end af medicin ... og så får de alle de andre sundhedsgevinster med oveni. Mænd, der spiser flere grøntsager og frugter, har en meget lavere forekomst af rejsningsproblemer end mænd, der ikke spiser særlig meget frugt og grønt.

Vidste du, at usund levevis faktisk kan sætte yderligere gang i mekanismer i din krop, der omdanner testosteron, dit primære mandlige kønshormon, til østrogen? Altså at gå fra en flot brystkasse til tævepatter. At gå fra at være maskulin til at være en høne. Tænk lige over det, næste gang du kværner en god burgermenu, fordi det er mandigt. Er det nu også det?

Alle de sunde tiltag virker derimod lige modsat: De pumper den større! Tomater, fisk, bønner, broccoli, jomfruolie, armbøjninger, løbetræning, rejer, blomkål, spinat, fuldkornspasta, havregryn, frugter, jordbær, kanel og den slags giver dig mere end et potentielt længere liv. De sørger for, at du kan udfolde din mandighed.

Du vælger selvfølgelig selv. For at citere Søren Ekman, som der er et interview med på side 81 i bogen, og som har bidraget med et afsnit om, hvordan du træner dine ældre dele: "Vil du være en regnorm eller en anakonda?" Du har selv alle muligheder for at bestemme, om det skal være det ene eller det andet. Husk, at alle de ting, der gør dig til mere anakonda her og nu, også giver pay off på lang sigt. Det er de helt samme ting, der mindsker risikoen for overvægt, depression, kræft, hjertekarsygdom, slagtilfælde, type 2-diabetes, demens, forstørret prostata, knogleskørhed og alle de andre helbredsproblemer, moderne mænd alt for ofte oplever, når de kommer op i årene.

Og husk, at det ikke drejer sig om askese for at få din anakonda frem og derudover ældes med stil, frem for at både facaden (altså dit ansigt og din hud) og fundamentet (resten af din krop) krakelerer og går i forfald, længe før tid er. Du kan sagtens få masser af rigtig god, bastant og velsmagende mad – tjek alle opskrifterne på ket-chup, burgere, pizzaer, grillede lækkerier, grøntsager med pondus og de vildeste desserter senere i bogen – og samtidig spise dig til mere mandighed, potens, velvære, energi, vitalitet og virilitet.

OPSKRIFT PÅ SUCCES

Emmerskruer med laks, gulerødder, bladselleri og grønne oliven side 257

Husk, at hver gang du pumper dine biceps eller tager det 15.000'ende skridt på løbeturen, så er det ikke kun dine arme eller ben, der bliver større, stærkere og mere udholdende. Det gør dine ædlere dele også ... og dit hjerte og din hjerne.

Så spis, lev, sov og motioner dig til meget mere end et langt liv uden sygdom. Du får også mere energi, mere potens, mere testosteron og mange flere grin. Og jeg skal nok vise dig, hvordan det kommer til at smage så forbandet godt, at maden ikke er noget, du spiser, fordi det virker på potensen eller mindsker risikoen for sygdom. Nej, det er mad, der smager så uforskellet godt, at du slet ikke kan lade være med at spise det. Og det er nemt at lave. Det med anakondaen og sundheden er i virkeligheden ekstra gevinster. Du får redskaberne til at spise og leve dig i topform på alle områder. Til glæde for dig selv og din kvinde, eller de kvinder, der venter på dig i fremtiden.

God fornøjelse!

Umahro Cadogan, oktober 2011



MADEN TALER TIL DIN KROP!

- Tal ordentligt til din krop, og spis rigtig mad!
- Din mad og dine gener taler sammen
- De 10 kostbud
- Forkæl din krop med økologi
- Det handler om balance på kontoen

Når du spiser, taler du madens sprog til din krop. Mad er ikke bare kalorier, vitaminer, mineraler, fibre, sporstoffer og antioxidanter. Mad er mere end noget, der stiller sulten her og nu og holder dig på benene indtil næste måltid. Mad er endnu mere end smag, farve, duft og konsistens.

Mad er faktisk information. Så hver gang du putter noget i munden, taler du til din krop. Du kan selv vælge, hvilken slags samtale du vil føre med din krop, i hvilket toneleje du vil tale, hvilke fagter du gør, mens du taler, om det svarer til en samtale med drengene i højt humør, eller om du giver din krop et kæmpe møgfald. Husk, din krop svarer på samme maner.

Hvis du konstant taler til din krop i et sprog værre end den ondeste svigermor, du kan forestille dig, agerer din krop derefter. Altså, hvis du indtager moderne raffineret mad hele tiden, stresser, ryger (også passivt), ikke bevæger dig, ikke får nok søvn, ikke får nok sex og kærlighed, ikke får nok mandetid osv., så agerer din krop på ingen måde som en supermands. Tværtimod. Den vil gøre sit bedste for at gøre dig til en karklud både fysisk og mentalt, som en kærlig tak for sidst.

"Næ, hvad skal jeg gøre ved den her kolesterol-partikel," tænker den. "Skal jeg lade det passere gennem blodbanen ... eller skal jeg prøve at brænde det af og derefter lægge det ud i væggen af blodåren? Hvad var det lige, du sagde til mig

før? Hørte jeg 'Fu.. dig din..!' O.k. Så tror jeg, jeg brænder kolesterolpartiklen af. Hmm, der var nogle fedtceller. Sådan som du talte til mig før, så vil jeg bede dem om at vokse sig store og fede, frem for at lægge dem i dvale i de næste 10-12 måneder. Og de der testikler, der egentlig skulle producere masser af testosteron, du kan tro nej! Dem gør vi på størrelse med to tørrede rosiner, og så beder jeg da lige fedtcellerne om at "stjæle" noget testosteron og lave det om til østrogen i stedet ..."

Ja, sådan kan din krop finde på at tænke og reagere, hvis du konstant udsætter den for en ondsvigermor-svada. Så spis tilstrækkeligt meget dårlig mad og lev tilstrækkeligt usundt, hvis du gerne vil have, at din krop skal agere karklud hele tiden. Resultatet: Du mærker ømhed i alle muskler og led, du får ondt i maven, du har nul energi, dårligt humør forfølger dig som myg på campingpladsen, svigtende koncentration rammer hvor og når som helst, de ekstra kilo hjem søger sidebenene, en ikke-eksisterende libido og en dyb Tornerosøvn beskriver dig bedst på lagnerne, og på lang sigt kan det blive til decideret sygdom.

SKIPPER SKRÆK-FØDE

Hvilken spise og hvilke drikkevarer er så Skipper Skræk-spinat til din krop (og kaninfoder til din libido, din fertilitet og din virilitet)? Hvad svarer til smilet over hele fjæset efter en hel dag med drenge, nu hvor du er på vej tilbage til din kvinde? Jo mere reelle og uspolerede fødevarerne er, desto bedre bliver supermands-peptalken til din krop. Og desto mere samarbejdsvillig bliver din krop. Desto bedre får du det. Frugter, grøntsager, fuld-

kornsprodukter, bær, fisk, skaldyr, vand, ren juice uden tilsat sukker, mejeriprodukter (hvis du tåler dem, og de ikke er fyldt med sukker), bælgrugter, nødder, frø, kerner og uspolerede olier (altså vegetabiliske olier, der er koldpressede, uraffinerede og af jomfrukvalitet), se, det er noget, kroppen jubler over. Hvis din mad hovedsageligt består af sådanne råvarer, behøver du blot at tænke på, hvordan Skipper Skræk reagerer på en gang spinat for at vide, hvilket sprog du taler til din krop. Ja, det er brændstof og brandtalen til din indre supermand. Du forkæler faktisk din krop med sådan en mad. Din krop kvitterer med velvære, energi, mindre energi lagret som fedt på sidebenene, renere hud, bedre humør, bedre fordøjelse, stærkere knogler, større muskler, en bedre libido og en lavere forekomst af mange sygdomme på lang sigt.

Reel mad er også noget, din krop ”forstår” meget bedre. Man kan på sin vis sige, at rigtig mad indeholder sin egen instruktionsmanual. Fibrene, smagsstofferne, det at man skal tygge maden, sammensætningen af vitaminer, mineraler og sporstoffer, alle sekundærstofferne i afgrøderne, de udgør tilsammen en slags instruktionsmanual, der forklarer din krop, hvad der er på vej, og hvad den skal stille op med maden. Sukker er for eksempel ikke et problem, når det er i et æble eller en banan. Fibrene, smagen, det faktum, at du skal tygge dem, sammensætningen af næringsstoffer osv. gør som helhed, at du bliver mæt frem for blodsukkerbombet. Men hvis du drikker en sodavand eller spiser rent sukker, ja, så er det jo noget helt andet. Der er ingen instruktionsmanual med.

Forestil dig at gå på indkøb i Ikea, men under lidt andre omstændigheder. Normalt bestemmer du selv, hvad du køber, du ved, hvornår det bliver leveret, og så kommer hvert møbel i egen emballage og med en brugsanvisning. Det er, hvad du får med ”rigtig” mad. Men raffinerede fødevarer (læses som fødevarer, der er splittet ad) er jo uden mening og kontekst. Det er som at købe ind i Ikea ... blot uden at vide, hvad du har købt, og hvornår det bliver leveret. Når møblerne endelig ankommer med fragtbud (kl. 5.30 en tirsdag morgen), bliver alle enkeltdele dumpet hulter til bulter i din stue ... og der er ingen instruktionsmanual

med. Smådele uden kontekst og mening, der giver dig stress og laver rod.

DEN GODE TRÆNER

Sidst, men ikke mindst, så forventer din krop, at der er en slags træner til stede, der er med til at holde den på rette spor. Din krop er på sin vis som en lille dreng med masser af energi (men forhåbentlig fra bananer og ikke Faxe Kondi), der er sluppet løs på en fodboldbane: Den kan gøre fantastiske ting, såsom at lægge fedt- og kræftceller i dvale, reparere knoglerne, holde hjernen ved lige, maksimere mængden af testosteron og optimere energiproduktionen. Den kan også finde på ret tåbelige ting, såsom at brænde kolesterolpartikler af og deponere dem i dine blodkar, råbe ”voks hurtigere, hurtigere og hurtigere” til kræft- og fedtceller, vælge at slippe nedrivningsholdet løs på knoglerne, så de bliver splittet ad i stedet for at opbygges, bede dine testikler om at gå i dvale osv.

En god træner vil forhindre sidstnævnte, altså svinkeærinderne. Alt det, der er i rigtig mad – grøntsager, frugter, bær, fuldkorn, bælgrugter, fisk, skaldyr, økologisk fjerkræ, økologisk kød og økologiske mejeriprodukter, virker tilsammen som en god og kærlig træner, der overtaler kroppen til at opgive svinkeærinderne og holde sig til Ronaldo-driblinger og fantastiske afleveringer til resten af holdet i stedet. Motion virker faktisk på samme måde. Motion brænder ikke bare nogle kalorier af. Det er også en besked til din krop om at finde supermand frem igen. Motion er med til at overtale din krop til at opgive at lave for mange svinkeærinder.

UD MED MODERNE, RAFFINERET MAD

Lad mig sige det lige ud: Set fra din krops synspunkt er moderne, raffineret, spoleret, overbehandlet, næringsfattig mad – junkfood, unaturligt fede og stressede dyr, ødelagte fedtstoffer, udpinte grøntsager og frugter, raffineret sukker og raffinerede kornprodukter i lange baner – som at

vifte med to gange langemand direkte i ansigtet på kroppen, samtidig med du lader gloser og ord, der er for grove til at skrive her, flyde fra dine læber og gennem en megafon skruet op på max. Så det er ikke mærkeligt, at vi ikke klarer os specielt godt på moderne mad. Alle de helbredsproblemer, vi døjer med i moderne samfund – overvægt, hjertekarsygdomme, mentale problemer, indlæringsproblemer, svage knogler, kræft, astma, eksem, et immunforsvar, der enten er for svagt eller alt for aggressivt – er til dels, fordi moderne mad er så grove ord, fulgt af mindst lige så grove fagter og gestikuleren. Og som mand kan du også være sikker på, at din mandighed bliver undermineret. Din fysiske styrke og statur mindskes, din libido og din fertilitet mindskes, du bliver mindre skarp i pæren, og din hud bliver mindre kysbar, skægstubene bliver grovere og hyppigere fulgt af skægpest.

Apropos det med instruktionsmanualer så er her endnu et problem med vores moderne overaffinerede fødevarer (sukker, der er pillet ud af sukkerroen og sukkerrørene, raffinerede kornprodukter uden kim og skaldele, billige vegetabiliske olier, der er splittede ad, soda- og saftevand fyldt med tilsat sukker osv.). Fordi man har fjernet alt muligt under produktionen og tilberedningen, så er alle de her moderne fødevarer blot energi og (nogle gange) næringsstoffer uden kontekst og mening. Uden advarsel og uden instruktioner. Der kommer alt for meget energi ind i kroppen alt for hurtigt, din krop har ingen chance for at blive mæt i samme tempo, som du får tilført energi, og kroppen reagerer faktisk med stress. Forestil dig at hælde 200 liter benzin i en 40-liters tank.

MADEN GIVER INFORMATION TIL DINE GENER

Når du fodrer dine gener på den rigtige måde, trykker du på de knapper, der giver dine celler besked om at styre f.eks. forbrænding og insulinproduktion optimalt, så du undgår diabetes og overvægt. Og ved at spise sunde umættede fedtstoffer hjælper du generne med at kontrollere den inflammation, der ellers truer med at blive en permanent

tilstand og føre til Alzheimer, Parkinson, leddegigt og slidgigt. Når du dyrker motion, sender du også en besked til dine gener om at sætte fart i energiproduktion og forbrænding og lukke ned for inflammationens undergravende angreb.

I dine gener og dit DNA ligger altså informationer om både sundhed og sygdom, og du kan bestemme, hvilke informationer din krop vælger at lytte til, ved at spise sunde, hele fødevarer fulde af vitaminer og mineraler, plantenæringsstoffer og fibre, ved at få motion og ved at undgå at blive stresset.

De gener, du er udstyret med, er helt unikke for dig, så de bestemmer, hvordan netop din krop skal behandles for at fungere bedst muligt. Det er derfor, der er forskel på, om man kører bedst på mange kulhydrater eller mange proteiner, om man f.eks. kan tåle mælk og gluten, og om man er den seje maratontype eller den mere eksplosive sprinter. Men der er ingen, der har brug for junkfood og cola foran tv’et for at holde generne i godt humør. Det der med at sige: ”Jamen, det er på grund af mine gener, at jeg slæber rundt på en bodegamuskel!” – den holder altså ikke. Derfor er det op til dig at finde lige præcis den livsstil med den kost og den type motion, som får dine gener til at arbejde bedst muligt på at holde din krop kørende.

Alle retterne og opskrifterne i denne bog er selvfølgelig lavet med dette i tankerne. Resultatet er glade stunder ved spisebordet (og i sengen), og en gladere krop. Altså mere energi, bedre humør, større velvære, mere overskud og mere sundhed. Maden er ren glæde og medicin forklædt som himmerigsmundfulde.

OPSKRIFTER PÅ SUCCES

Lam på tomatiserede brune ris, hvidløg, citrus og dadler side 259
Bagte hvidløg side 155

UMAHROS 10 KOSTBUD

Jeg har lavet 10 kostbud som en let guide til, hvordan du kan spise og få masser af vitalitet samt velsmag. Her kan alle være med og få en masse retur i forhold til den tid, de bruger, og den indsats, de gør. Bag alle kostbuddene er der logik, indsigt og videnskab, og alle opskrifterne her i bogen er selvfølgelig baseret på de 10 kostbud. Dem får du på skrift lige her.

1. Hold op med alt det tilsatte sukker, både det synlige, usynlige og kunstige!
2. Spis fuldkornsprodukter og "fuldgryn"; glem alt det raffinerede!
3. Sky ikke fedtet ... spis blot den rigtige slags!
4. Spis protein af ordentlig kvalitet!
5. Spis bælgfrugter, nødder, frø og kerner hver eneste dag!
6. Spis økologiske grøntsager, frugter og bær hver dag ... og mindst 600 g!
7. Drik 1½ liter vand, ren grøntsagsjuice, grøn te og urtete hver dag! Hvis du skal have kaffe eller alkohol, så gå efter kvalitet og nyd lidt, men godt!
8. Spis regelmæssigt! Ikke noget med at springe morgenmaden over! Flere, men mindre måltider er vejen frem!
9. Spis afbalancerede måltider med sundt fedt, kvalitetsprotein, "hele" kulhydrater og grøntsager ... og selvfølgelig så økologisk som muligt!
10. Selv med så god mad er det en god idé at tage et multivitamin-/mineraltilskud alligevel. Mange kan også snildt bruge tilskud af omega 3-fedt syre, D-vitamin og gavnlige tarmbakterier. Hvis du vil tage mere, så rådfør dig med fagfolk først!

KOM HELE SPEKTRET RUNDT

Ud over de 10 kostbud er der især tre ting, du skal være opmærksom på, hvad angår mad og sundhed. De tre ting sørger for, at du kommer hele spektret rundt:

1. Kalorier spiller selvfølgelig også en rolle. Men frem for at starte med at kigge på kalorier, så start med at spise rigtig mad efter de 10 kostbud. Hvis maden er dårlig, så spiser du blot mindre skrammel, hvis du kun ser på kalorier. Desuden har kroppen meget nemmere ved at omsætte energien i rigtig mad.
2. Kroppen er bygget med en formodning om, at du bevæger dig. Så ja, fysisk aktivitet er også vigtig. Ikke bare fordi du brænder nogle kalorier af, men fordi det også er en samtale med din krop. En kærlig samtale à la når du spiser rigtig mad.
3. Søvn, afstressning og glæde er også vigtige for din sundhed. Helt ideel mad uden nok søvn, med masser af stress og dårligt humør, det gør dig på ingen måde i topform. Til gengæld giver god mad dig alle ressourcerne til nemmere at sove og håndtere stress.

Læs mere om de 10 kostbud på www.umahro.dk.

ØKOLOGI, NATUREN OG DYREVELFÆRD

Økologi er ikke bare et spørgsmål om mindre forurening af miljøet, eller at dyrene har bedre levevilkår. (Og lad os være ærlige og sige, at økologiske dyr ikke nødvendigvis er helt så "frie" som vilde dyr. Men de har det meget bedre og mere naturligt end de fleste konventionelle dyr). Tænk også helt selvsk med hensyn til økologi. Der er flere sekundærstoffer – såkaldte fytokemikalier – i økologiske og biodynamiske afgrøder end i de konventionelle. Mange af fytokemikalierne er en ren kærlighedserklæring til din krop. De er med til at overtale kroppen til at stoppe med at lade kræftceller vokse og at ilte

kolesterolpartikler og så dumpe dem i blodkarrene.

Hvad angår animalske produkter og økologi, behøver du kun at overveje, hvad du helst ville spise, hvis du var kannibal for en dag: Vesterlændinge, når de lever allerværst og derfor bliver unaturligt fede? Naturfolk såsom australske aboriginere, buskmænd i Kalahariørkenen eller zenbuddhistmunke i et japansk kloster? Personligt ville jeg helt sikkert holde mig til naturfolkene. De har levet og spist på en måde, der passer til dem.

Derfor er de ikke unaturligt fede eller fyldt med stresshormoner. Dyrenes fedtprocent, fedtsammensætning, mængden af stresshormoner i dem osv. påvirkes også af, om de har levet udendørs og fået græs, som de er designet til. Eller om de har fået kraftfoder (eller skulle det være kræftfoder ...) og været spærret inde i en gristald eller på en kyllingefabrik. Forkert kost og miljø gør det samme ved dyr som ved mennesker. Husk på det, når du vil have fjerkræ, æg, mejeriprodukter, oksekød, kalvekød osv.



TRÆNING ER RODEN TIL ALT GODT

- Kort er hårdt, og langt er godt
- Træn dig glad og klog
- Sov dig stærk
- Indret din kost efter din træning

At være fysisk aktiv og træne er så suverænt det bedste, du kan gøre for dig selv (og dine nærmeste), når det gælder din sundhed. Når blodet ruller raskere gennem årerne, stimuleres hele dit system. Hjerter, lunger og kredsløb styrkes, du brænder kalorier af og tærer på måske knap så klædelige fedtdepoter, du glemmer stress og problemer, og din hjerne, din potens og dit humør kommer i topform. Træning er også det mest effektive, du kan gøre for at holde dig ung, fysiologisk set. Hver gang, du træner, tænker din krop nemlig: Næste gang vil jeg være endnu stærkere, og derfor træner du kroppen til at vedligeholde sig selv! Omvendt er manglende fysisk aktivitet noget nær det værste, du kan byde dig selv. Hele din krop sløver hen, dine årer klitrer til, inflammationen hænger og dine fedtdepoter fylder mere end dine muskler, fordi dine celler ikke får nok ilt at arbejde med, dit humør og dine præstationer på lagenerne daler, og du er heller ikke i stand til at yde toppræstationer på dit arbejde.

BEVÆGELSE GIVER ENERGI

Mitokondrierne er cellernes brændeovne. Når sukker- og fedtstoffer kommer ind i cellen, omdanner mitokondrierne dem til energimolekylet adenosintrifosfat (ATP) i samspil med ilt. ATP er i bund og grund din energi-møntfod, så når vi taler om energi, er det ikke kalorierne, der er vigtige, men hvor meget ATP du kan lave. Processen kræver masser af ilt, og det får den, når du bevæger dig, og blo-

det strømmer hurtigere rundt i dine årer. Når folk træner, kan man se, at de får flere mitokondrier, og at disse fungerer bedre. Den øgede kapacitet til at producere energi er især til glæde for din hjerne, som er den største forbruger af energi i kroppen. Ydermere stimulerer blodgennemstrømningen og ilten opbygningen af muskelcellerne, så de bliver større og mere aktive. Din insulinfølsomhed øges, og dine celler bliver bedre til at "trække" sukkerstoffer ud af blodet, så din blodsukkerbalance holdes konstant, og du undgår at ryge en tur ned ad "blodsukkerrutsjebanen".

STYRKETRÆNING OG ANAEROB TRÆNING — FORBRÆNDING UDEN ILT

Når du træner hårdt, f.eks. løfter vægte eller presser dig til det yderste i en sprint, kan ilten ikke nå at komme rundt til eller ind i musklerne. På et tidspunkt løber de "tør" for ilt, og blodsukkeret omdannes til mælkesyre. Det er der, det virkelig begynder at gøre ondt! Til gengæld bliver efterforbrændingen ekstremt høj – helt op til 75 % lige efter træningen, og din hvilende forbrænding i timerne/døgnet efter vil være næsten fordoblet. Så der brænder du virkelig fedt! Styrketræning øger produktionen af testosteron, væksthormon og anabolske steroider.

Se styrketræningsøvelser på www.umahro.dk.

UDHOLDENHEDSTRÆNING — AEROB FORBRÆNDING MED ILT

Udholdenheds- eller kredsløbstræning foregår i et lidt lavere tempo, hvor der kommer nok ilt til

mitochondrierne til at holde forbrændingen i gang. Iltoptagelsen i timerne efter træning vil være forøget med 50 % og altså mindre end ved den korte, hårde og kontante træning, og efterforbrændingen af fedt vil også være lavere. Udholdenhedstræning øger især blodgennemstrømningen og gør dit kredsløb og dit hjerte stærkere. Eksempler på udholdenhedstræning er løb, cykling, spinning, svømning, aerobic og lignende.

Få mere at vide på www.umahro.dk.

TRÆNING STYRKER POTENSEN

Når blodet strømmer raskere rundt, kommer det nemmere og hurtigere ud i alle dine lemmer, og anakondaen vågner! Din bedre fysiske form, øgede muskelkraft og større udholdenhed kommer både dig og din kvinde til gode. Ved at styrketræne især de store muskelmasser, styrker du produktionen af det mandlige kønshormon testosteron. Derfor har træningen en direkte stimulerende effekt på din libido og din seksuelle lyst.

TRÆNING STYRKER IMMUNFORSVARET

Fysisk aktivitet øger ligeledes produktionen af væksthormon. Koncentrationen af hvide blodlegemer, der er hovedaktøren i dit immunforsvar, stiger i timerne efter træningen, for derefter at falde til det normale hvileniveau. Produktionen af anti-inflammatoriske signalstoffer stiger, hvilket ligeledes styrker dit immunforsvar. Andre gavnlige effekter er et øget antioxidantforsvar, øget insulinfølsomhed og dermed lavere insulin- og blodsukkerniveau i blodet.

TRÆNING STYRKER DIN HJERNE OG GIVER MENTAL ENERGI

På trods af sin ringe størrelse – mindre end 2 % af kropsvægten hos voksne – så er hjernen og centralnervesystemet storforbrugere af energi: 20-25 % af blodsukker og ilt under normal aktivitet, og op til 50 % ved spidsbelastninger. Derfor er det vigtigt, at der er en jævn og stabil blodsukkertilførsel til cellerne i hjernen. Jo mere du bevæger

dig, og jo mere du styrker din iltoptagelse og dine muskler, desto bedre bliver din hjerne til at optage sukkeret. Og jo mere stabilt et blodsukker du spiser og lever dig til, desto bedre arbejdsforhold får din hjerne. Så både styrketræning, en løbetur eller en god lang cykeltur er ren forkælelse af de små grå.

Under bevægelse, og især under aktivitet, der kræver motorisk koordination eller intens muskelaktivitet, frigøres signalstoffer som dopamin og noradrenalin i hjernen. Det giver en arousal til din hjerne, som er med til at gøre dig mere fokuseret og koncentreret, sætte dit humør i vejret og optimere din evne til at arbejde målrettet med en opgave eller en udfordring.

Udholdenhedstræning øger produktionen af serotonin, som er vigtigt for indre ro og tilfredshed. Dermed hjælper din træning dig også med at finde dine dybereliggende værdier og er med til at gøre det klart for dig, om de ting, du foretager dig, faktisk er i overensstemmelse med dine ønsker og præferencer.

TRÆNING OG STRESS

Kort, hård og kontant træning som styrketræning, intervaltræning, boksning og lignende, der varer under 45 minutter pr. træningspas, booster energiproduktionen ved at udsætte dit system for "målrettet" stress. Længerevarende "rolig" træning som løb i moderat tempo, cykelture, yoga, gåture og stavgang, aktiverer ikke kroppens stress-systemer, men øger blodgennemstrømningen og giver ro. Kombinationen af de to typer af træning er derfor en fantastisk hjælp til at blive bedre til at tackle de kortvarige stress-situationer, vi alle sammen bliver udsat for indimellem på arbejdet og i privatlivet, og dermed til at undgå, at de får lov til at dræne dig for energi og måske udvikle sig til en depression.

SPIS KORREKT FØR OG EFTER TRÆNING

Helt overordnet får du mest ud af din træning ved at spise efter de kostprincipper, du kan læse om i kapitel 1, og ved at følge mine 10 kostråd. Men du kan optimere effekten ved yderligere at indrette din kost efter din træning. Sørg for at få

nogle langsomme kulhydrater, noget sundt fedt og nogle sunde proteiner nogle timer inden, du skal træne, så dine muskler har nem adgang til energiforsyninger og byggemateriale under træningen. Lige efter træning skal du have nogle hurtige kulhydrater og mere sundt protein til restitutionen, sådan at din krop har noget at bygge med, f.eks. en smoothie eller en banan og en håndfuld nødder.

OPSKRIFTER PÅ SUCCES

Protein-softice side 167

Smoothie med skjult kaninfoder side 163

UMAHROS EFTER-TRÆNINGSMAD

Hjemme: Smoothie med banan, spinat eller persille, 1 spsk honning, lidt rent valle- eller risproteinpulver, 1 tsk havsalt og vand. Det hele blendes sammen.

Ude: Banan + og proteinpulver shaket i en frugtsmoothie.

OBS! Kig lige på sukkerindholdet i det, du køber i fitnesscenteret!

RESTITUTION

Efter hver træning skal hele din krop have tid til at restituere. Det gælder muskler, kredsløb, hjerte, bindevæv, led og hjerne. Ellers risikerer du, at træningen ikke bare er spild af tid – den nedbryder din krop og truer dit immunsystem i stedet for at virke styrkende og opbyggende. Derfor skal du holde en eller to dages pause mellem de hårde træningspas, og du skal lade være med at træne i for lang tid ved for høj intensitet. Husk også at spise ordentligt! Symptomer på overtræning er, at du bliver lettere syg, har ondt i led og muskler, eller måske endda får skader, har mindre energi og er i dårligere humør, end du plejer, og ikke har samme lyst til at træne. Du kan også tjekke det på

din morgenpuls: Er den steget mere end 10 over det, der er dit normale niveau, kan det være tegn på overtræning.

SØVN ER RIGTIG VIGTIGT!

I gennemsnit har du brug for at sove 7-8 timer hver nat. Under søvnen genopbygges hele dit system: Immunfunktionen og inflammationsforsvaret styrkes, der produceres hormoner og signalstoffer, din forbrænding og din fordøjelse kommer i balance, og din mentale sundhedstilstand genoprettes. Søvnens består af forskellige faser, og de er alle sammen vigtige, fordi de hver på sin måde har betydning for din restitution.

SØVNFASER

- Første fase er den lette søvn, der gradvist bygger op til den dybere søvn. Du sover overfladisk, pendler nærmest mellem at sove og døse, og vågner let.
- Anden fase er den dybeste fase af søvnen. Her genopbygges kroppen, og der produceres væksthormon, som spredes rundt i systemet.
- Tredje fase er REM-søvn eller drømme-søvnen. REM står for "rapid eye movement". Det er i denne fase, hukommelsen og koncentrationsevnen opdateres og styrkes.
- Mellem 22-02 er det primært kroppen, der restituerer, og mellem 02-06 er det især hjernen og sindet.

SLEEP SPOILERS

- Koffein
- Ustabilt blodsukker
- Stressberedskab
- Muskelspændinger
- Mangel på motion





UNDGÅ SKADER

Du kender det med garanti – enten fra dig selv eller vennerne: NU skal det være! Du kaster dig ned i træningscentret, løfter vægte i timevis, springer direkte på spinningcyklen og tager lige en benhård spurt på løbebåndet til at slutte af med. Næste dag er du fuldstændig energiforladt, øm i hele kadaveret og har måske endda reddet dig en decideret skade i form af en fibersprængning eller en forstrækning. Så går der 2-3 uger, før du er klar til at træne igen.

Sådan skal du selvfølgelig ikke gribe sagen an. Som med al anden forandring gælder loven om de små skridt. Så i stedet for at blive overivrig og tro, at du kan råde bod på års dovenskab på en eftermiddag, skal du bygge din træning roligt og fornuftigt op. Find ud af, hvad du gerne vil opnå, og tilrettelæg din træning efter det. Hvis du gerne vil løbe en maraton, lægger du et program, der de næste 6-12 måneder bringer dig i form til det. (Og ja, så lang tid tager det! Du kan godt træne dit hjerte, dit kredsløb og dermed din udholdenhed op på 3 måneder, men dine led og knogler styrkes langsommere, og har du ikke den struktur på plads, bliver du helt smadret). Eller hvis dit mål er at tabe et vist antal kilo, så deler du processen op i delmål og indretter din træning efter det. Sørg også for at få variation i din træning, så du hele tiden holder fast i din motivation og ikke taber lysten.

OPSKRIFT PÅ SUCCES

Ginger ale side 295

Samtidig skal du hele tiden sørge for at få den nødvendige næring, så dine muskler har nok af både proteiner, kulhydrater og sundt fedt til at bygge sig op. Du skal få den hvile og søvn, du har brug for, og du skal tage dig tid til at gøre alle de ting, der gør dig og dem omkring dig glad.

Få mere at vide om træningsprogrammer på www.umahro.dk.

HVAD GØR JEG, OG HVAD KUNNE JEG GØRE BEDRE?

Det gør jeg

- Helt ordinær boksetræning 2-3 timer om ugen.
- Løbeture 1-3 gange om ugen, enten 5 km med intervaller eller 10-15 km i langsomme tempo.
- Vægttræning med kettlebells.
- Tysk volumentræning (se boks) efterfulgt af 6 x 45 sekunders intervaltræning, som virker godt kombineret med tysk volumentræning, fordi det ikke ødelægger effekten af styrketræningen. Intervaltræningen kan være sprint, hop med knæ til bryst, burpees, romaskine osv.
- Prøver at få 8 timers søvn hver nat.
- Indretter min mad, så den er optimal i forhold til min træning: Spiser et måltid med langsomme kulhydrater og kokosolie ca. 2 timer inden træning (medmindre det er morgentræning), spiser enten en banan og nogle nødder eller en smoothie efter træning og spiser et rigtigt måltid inden for 90 minutter efter min eftertrænings-snack.

Det kunne jeg gøre bedre

- Lave flere strækkeøvelser.
- Få 8 timers søvn hver eneste nat i stedet for at stræbe efter det.
- Træne lidt mindre hårdt i perioder, hvor jeg har mange bolde i luften og ikke får sovet helt nok.
- Få yoga med i mit træningsprogram hver uge.
- Være bedre til at sove inden midnat, og så hellere stå tidligere op og arbejde.

TYSK VOLUMENTRÆNING

Du vælger 2-5 øvelser, laver 10 gentagelser af hver i rap og gentager hele runden 10 gange = 100 udførelser af hver øvelse. Fordelen er, at du får et antal repetitioner, du kan klare uden at træne helt til udmattelse, hvor udførelsen af øvelsen bliver dårligere, og derved trænes din hjerne til at udføre bevægelsen perfekt. Øvelserne kan være armbøjninger, lunges (evt. med vægt), maveøvelser (evt. med vægt), squats (evt. med vægt), armhævnninger i ribbe eller under kanten af et bord.



LEV STÆRKT, DØ UNG OG BLIV ET SMUKT LIG

— OM AT ÆLDES MED YNDE

- Du skal fodre opbygningsholdet og pacificere nedrivningsholdet
- Pas på dit testosteron
- Vær noget for andre

Det gamle machocitat: "Lev stærkt, dø ung og bliv et smukt lig", holder ikke! Hvis du rager diverse livsstilssygdomme til dig, fordi du lever et liv i overhalingsbanen, har du store chancer for at ende som et ikke særlig kønt syn, og dine sidste leveår eller -årtier kan blive en ørkenvandring med dårlig livskvalitet, medicin og hospitalsindlæggelser.

Din kronologiske alder kan du ikke løbe fra. Det er et faktum, at normale celler kun kan dele sig et vist antal gange, så selvom du stadig føler dig som en vårhare, aftager dannelsen af nyt væv og nye celler med tiden. Produktionen af væksthormoner, insulin, melatonin, kønshormoner osv. daler også med alderen. Men det er også et faktum, at ved at spise sundt, motionere og holde dig mentalt i live, så du hele tiden fodrer opbygningsholdet og pacificerer nedrivningsholdet, har du betydelig større chancer for at blive ældre uden triste følgesvende som oxidativt stress, "inflammaging", glykosylering og de deraf følgende kroniske livsstilssygdomme, som er omtalt i kapitel 2.

Da den amerikanske læge og forsker Dean Ornish undersøgte, hvad livsstilsændringer betød for mænd med forstadier til prostatakræft, gjorde

han en anden yderst interessant opdagelse: Ved at leve sundere forsinkes nedbrydningen af telomererne, som er de "hætter", der sidder for enderne af kromosomerne og beskytter dem. Når telomererne er helt slidt ned, falder dine gener fra hinanden, og så dør du! Inden da går din krop i forfald. Du kan ikke undgå, at telomererne bliver forkortede eller slidte i forbindelse med aldring, men hvis du lever sundt, går det meget langsommere. Det er altså videnskabeligt bevist, at en sund livsstil forhøjer aldringsprocessen, så du lever bedre i flere år! Læs mere på www.umahro.dk.

THE BLUE ZONES

Dan Buettner, amerikansk opdagelsesrejsende og forfatter, har undersøgt fem områder i verden, hvor folk lever længere og er mindre syge end andre steder, og hvor uhørt mange bliver over 100 år gamle. De fælles træk er en kost med masser af grøntsager, mindre protein af dårlig kvalitet og raffineret mad, bedre måltidskultur og energibalancen, bevægelse som en naturlig del af dagligdagen, mindre stress og mere søvn, og et stærkt åndeligt fællesskab.

Få mere at vide på www.umahro.dk

HOLD PÅ TESTOSTERONEN

Helt centralt for mænd er, at fra 30–40-årsalderen falder testosteronproduktionen lidt efter lidt. Det giver mindre energi og knoglestyrke, risiko for hårtab og forstørret prostata og problemer med at præstere på lagenerne, det påvirker humøret, svækker hjertet og kredsløbet og giver dårligere regeneration af hjernen. Tendensen forstærkes af usund levevis med det forkerte fedt, for meget raffineret mad og stress. Modgiften er maksimal stimulering med sunde, hele fødevarer, masser af motion, seksuel aktivitet – eller bare muligheden for det. Kombinationen ældre mand/ynge kvinde er derfor et ”sikkert” partnerskab, når det gælder opretholdelse af testosteronniveauet, om end det kan være politisk ukorrekt at nævne efter de gældende samfundsnormer!

KANIN- OG LØVEFØDE TIL GAMLE HANULVE

Du kan påvirke, hvor meget dine gener og kropspens ”naturlige” forfald får lov til at bestemme, når og hvordan du bliver ældre. Hele, uraffinerede fødevarer, masser af plantenæringsstoffer og sunde fedtstoffer med omega 3-fedtsyrer sender signaler til din krop om at stimulere forbrændingen og øge væksten af muskelfæv. Du skal også tænke på at få masser af næring ved at spise færre kalorier, så det lidt langsommere tempo i dit system ikke sætter sig som overvægt. Så spis grøntsager, grøntsager og flere grøntsager. Bær og frugter, fisk og vildt, nødder, kerner og jomfruolivenolier, bælgrugter og fuldkornsprodukter frem for de raffinerede, og vær gavmild med krydderier, der både får maden til at smage bedre og sætter forbrændingen i vejret. For at være på den sikre side bør du tage kosttilskud: multivitamin/mineral, ekstra kalk og magnesium, B- og D-vitamin.

OPSKRIFTER PÅ SUCCES

Ketchup ... med banan og kapers side 145
Æble-blåbær-dadelgrød med pecancreme side 277

HVAD MED ANIMALSK FØDE?

Mænd i industrialiserede samfund, der spiser mange animalske produkter, ser ud til at blive syge og gamle før tid af det. Men det har ikke noget med dyr som sådan at gøre. Det er, fordi vi spiser animalske produkter af skodkvalitet! Husk, at mad er information, så det er klart, at industrifremstillede dyr gør dig syg og gammel før tid, mens hvis man ser på naturfolk og på vores forfædre, så spiser og spiste de masser af vilde dyr og blev sunde og vitale af det. Så du kan sagtens spise fisk, fjerkræ, æg, kød og skaldyr, men du skal tænke på kvaliteten, og på hvordan dyrene er opfostret. Ud over protein, fedtstoffer, zink, jern og B₁₂-vitamin indeholder animalsk kød også masser af signalstoffer, som din krop hører og reagerer på. Så hvilken besked tror du selv, du sender til din krop, når du spiser en Anguskalv, der har gået rundt på den skotske hede i vind og vejr og spist græs? Kontra en stakels, udpint malkeko, der er tvangsfodret med den forkerte mad, har stået indelukket i en stald og er blevet pumpet med antibiotika for yverbetændelse? Ja, der er en forskel. De vilde dyr, der er opfostret på naturlig vis, får du vitalitet af, mens moderne industri-fremstillede dyr gør dig rynket, ked af det og slatten før tid.

OPTIMER DIN ENERGIPRODUKTION

Det er mitokondrierne i dine celler, der står for at omdanne din mad til energi. Dem hjælper du ved at spise flere, men mindre måltider, så de hele tiden har en passende mængde at arbejde med, ved at spise masser af grønt og bær, drikke grøn te og spise krydderurter fyldt med plantenæringsstoffer og antioxidanter, ved at spise sunde fedtstoffer, der nærmest smører mitokondrierne, ved at træne, så du øger blodgennemstrømningen og behovet for energi, ved at få søvn nok, ved at undgå stress og ved at undgå tobaksrøg og miljøgifte som sprøjtemidler, tungmetaller, dioxin og PCB'er, der ud over at forstyrre dine hormoner og dit immunforsvar også er den rene gift for dine mitokondrier.

MITOKONDRIERNES TILSTAND VISER DIN FYSIOLOGISKE ALDER

Vil man måle, hvor gammel en organisme er, uden at kende dens alder, kan man gøre det ved at undersøge mitokondrierne. Jo yngre en organisme er, både fysiologisk og kronologisk, desto flere og bedre fungerende mitokondrier har den, og omvendt. Hvis man bevidst smadrer mitokondrierne på unge forsøgsdyr med kemikalier, bliver de fysiologisk gamle, får demens, åreforkalkning, knogleskørhed og dårlig forbrænding, selvom de kronologisk set er unge. Hvis man så gør noget for at få mitokondrierne til at fungere igen, forsvinder en del af aldringssymptomerne.

INFLAMMAGING

Betegnelsen dækker en tilstand, der er en kombination af inflammation og aging (aldring). Inflammation er kroppens respons på en undtagelsestilstand, og den er uundværlig ved en akut infektion, der skal slås ned. Men hvis din krop er i en tilstand af vedvarende inflammation, og derfor hele tiden er i undtagelsestilstand, prioriterer den ikke at genopbygge og restituere hjerneceller, knogler, mitokondrier, dna, telomerer osv., og så går den meget hurtigere i forfald, og du får tidens klamme hånd at føle. Inflammation er et helt centralt element i alle de velfærdssygdomme, som der kan blive flere af med alderen, så ved at gøre noget ved inflammation har du større chance for at ældes med ynde, frem for at din krop går i forfald, uden at der er nogen til at reparere den. Den gode nyhed er, at alle rådene om sund kost og levevis her i bogen også sørger for, at der ikke kommer langvarig inflammation, når der ikke er behov for det.

PAS PÅ BLODSUKKERET

Type 2-diabetes er en af de helt store ”killere” for mænd i den mere modne alder, men også forstadierne, som ofte ikke bliver diagnosticeret, kan give skader. Hvis der jævnligt er for meget blod-

sukker i dine årer, sker det, der kaldes glykoserling. Det betyder, at sukkerstofferne sætter sig fast i og ”branker” dine blodårer som en anden brun kartoffel, og med samme effekt: Årerne bliver klistrede, blodet får svært ved at komme rundt og klumper lettere sammen til blodpropper, dit immunforsvar arbejder på højtryk og går til angreb på alt, hvad der rører sig, hvilket fører til inflammation og ”inflammaging”.

Du holder dit blodsukker i ro ved at spise sundt fedt og protein, masser af grøntsager og fibre, ved at få dine kulhydrater fra fuldkornsprodukter og bælgrugter, ved at drikke grøn te og få bitre urter og krydderier som kanel. Spis flere, men mindre måltider. Bevæg dig, så dine blodårer bliver mere elastiske og blodet tvinges hurtigere rundt i kroppen, og så dine muskler omdannes til rene ”blodsukkerstøvsugere”. Lad være med at blive stresset, og restituér med nok søvn. D-vitamin, zink, krom og magnesium er vigtige mineraler til at regulere dit blodsukker.

OPSKRIFT PÅ SUCCES

Mysli med kakao og orange side 169

HÅNDEN PÅ HJERTET

Hjertekar- og kredsløbssygdomme er en anden type ”kammerater”, det bestemte ikke er sjovt at dele værelse med på plejehjemmet. Så det kan du prøve at undgå ved at få styr på dit blodtryk via at optimere blodgennemstrømningen, ved at holde styr på kolesteroleet i dine blodbaner og ved at undgå inflammation og oxidativt stress. Så tag vare på din stresskontrol, lad være med at spise alt for meget salt og hold dig til de sunde fedtstoffer fra nødder, kerner, mandler, fede fisk og jomfruolivenolier. Få masser af grøntsager og hold blodsukkeret under kontrol. Sørg for at få pulsen op, når du motionerer, og få den ned igen med afspænding og åndedrætsøvelser. Alkohol i rette mængde er dit kredsløbs ven, men for meget er dets fjende.

HJERTESVÆKKELSE

Ved hjertesvækkelse bliver hjertet lige så slat-tent som en karklud og kan ikke pumpe blodet rundt i kroppen. Dit hjerte lever af sundt fedt, så det skal du sørge for at få nok af. Sørge for at styrke dine muskler og optimere din testoste-ronproduktion. Få nok sol eller tag D-vitamin som tilskud.

DIN BEDSTE ROOM MATE: MOTION

Den generelle anbefaling er 30 minutters bevægelse hver dag, men prøv, om du ikke kan komme op på 45-60 minutter. Fysisk aktivitet styrker mitokondrierne og energiomsætningen, styrker dannelsen af vækst- og kønshormoner, forsin-ker nedbrydelsen af telomererne og får dermed "celleuret" til at gå langsommere og modarbejder glykøsylering og inflammation.

Sørge for at variere din træning i løbet af en uge, så du både får konditions-/kredsløbstræning, styrketræning, træner smidighed og koordina-tion. Det er jo meget smart at kunne komme ind og ud af bilen ved egen hjælp og at kunne kigge sig over skulderen efter cyklister i sommerkjø-ler. Giv dig også tid til at strække ordentligt ud og slappe af efter træningen. Uden mad og drikke duer helten ikke, så spis ordentlig mad, der giver dig energi til træningen og opbygningen af musk-lerne, og få masser af væske.

UNDGÅ STRESS

Hvis du altid har levet et liv i overhalingsbanen, er det på høje tid, du lærer at sætte farten ned. Ikke at du nødvendigvis skal ind i krybsporet, men virkningerne af at være stresset bliver svæ-rere at komme uden om med alderen. Det gælder både for den fysiske, såkaldt oxidative stress, som stammer fra rygning, alkohol, forurening med kemiske stoffer og inflammation, og for den psy-kiske stress, som kommer af for meget arbejde, for mange problemer i familien, angst for frem-tiden og for lidt fællesskab med andre. Husk, at

når din krop er i stresstilstand, uanset årsagen, så nedprioriterer den al vedligeholdelse.

SOV DE USKYLDIGES SØVN

Ro og regelmæssighed under dynen sørger for, at alle de fine mekanismer i din krop får ro til at arbejde og restituere. Det gælder især hormon-produktionen og ikke mindst produktionen af melatonin, også kaldet søvnhormonet. Så prøv at få regelmæssige sovetider og hold dit blodsukker stabilt. Motion er fantastisk til at give bedre sove-vaner, bare du husker ikke at dyrke hård træning lige før sengetid, for så skal dit system bruge tid på at "falde ned" igen, inden du kan sove. Medi-tation er til gengæld rigtig godt før sengetid. Det giver ro i sjælen, produktionen af stresshormoner falder, og det dybe åndedræt får dine muskler til at slappe af.

DU BLIVER ALDRIG FOR GAMMEL TIL AT LÆRE NOGET NYT

Drop undskyldningen med, at "det er jeg vist blevet for gammel til at lære". Det er nemlig helt forkert! Træn din hjerne ved at udfordre og sti-mulere den med noget nyt. Det får den til at vokse og øge antallet af nerveforbindelser, så dine hjer-neceller bliver i strand til at indgå nye og varige forbindelser og lære nye ting. Så gør noget nyt hver dag – hver måned – hvert år.

Især, når du kommer lidt op i alderen, er det vigtigt at huske, at din hjerne bliver god til det, du træner den til. Danskere bruger i gennemsnit tre timer om dagen på at se tv, og når du sidder med remotekontrollen og zapper rundt, træner du din hjerne i at være ufokuseret og springe fra det ene til det andet. Så sluk for tv'et og gå en tur på en halv time hver dag i stedet. Forsøg viser, at en times daglig bevægelse for ældre kan betyde, at hjernen bliver op til fem år yngre! Så husk at forvalte den enorme kapacitet, din hjerne har, bedst muligt!

HVAD GØR JEG, OG HVAD KUNNE JEG GØRE BEDRE?

Det gør jeg

- Motionerer meget og varieret
- Lærer meget nyt
- Spiser alt den rigtige antiaging-mad, der sørger for en aldring med ynde
- Undgår alt det, der jorder mitokondrierne
- Tager kosttilskud

Det kunne jeg gøre bedre

- Sove noget mere i perioder med fart på
- Prøve at undgå stress
- Sørge for at stressede ned igen





JESPER ELLING

46 år, gift med Bettina, har to døtre på 20 og 23 fra et tidligere ægteskab, en bonusdatter på 13 og en stor hund, der hedder Ludwig. Har arbejdet 15 år i konsulentbranchen og haft flere topledertilstillinger. Har flere uddannelser inden for generel ledelse, markedsføring og afsætning samt statistik, økonomi og matematik m.v. Ledelsesekspert og bestyrelsesformand for The Leadership Company de sidste 8 år.

INTERVIEW MED JESPER ELLING

EN SUND LIVSSTIL AKTIVERER ALLE DINE RESSOURCER

Hvad giver dig velvære og mere sundhed, som andre mænd kan lære af?

Jeg har altid vidst, hvad der var sundt og usundt, men det er noget andet at tage konsekvensen af denne viden. Jeg skulle levere en kraftanstrengelse, der krævede markant mere end 100 % af mig i forbindelse med en strategisk refokusering i The Leadership Company på kun 45 dage. At lade op og flytte "kanten" var ekstremt vigtigt for mig. Jeg genoptog mit løb på 6-8 km hveranden dag, dyrkede yoga mindst en gang om ugen og mediterede tre gange om ugen. De sidste 20-25 % af mine ressourcer fik jeg udelukkende adgang til ved at spise sundt og dyrke sport samt yoga og meditation. Der gemmer sig et enormt potentiale, man kan få adgang til, hvis man spiser sundt uden at være fanatisk, og ved at bruge sin krop og nulstille sindet.

Er yoga og meditation noget for "rigtige mænd"?

Der er både kropslige og mentale gevinster ved yoga og meditation. Om mandagen, hvor jeg har dyrket yoga, er jeg meget mere rummelig. Det giver et mentalt frikvarter, hvor jeg er "tom" i hovedet, så der bliver plads til nye tanker. Pres og stress sætter sig i kroppen. Yoga er et fantastisk redskab til at få løsnet op og få ting ud af kroppen. Så er det også underholdende; vi skraldgriner nogle gange.

Hvad er sund mad?

Start stort og end let, og tank op morgen, middag og aften. Hvis jeg var bestyrelsesformand, og min administrerende direktør startede dagen udelukkende med en kop kaffe, ville jeg være bekymret for, hvilke beslutninger han/hun træffer i løbet af dagen.

Jeg får ofte en smoothie med frosne bær, frugter, olie og grøntsager samt noget protein, f.eks. scrambled eggs, til morgenmad (se opskriften på smoothien på side 163). Broccoli smager bedst, hvis den får nogle tæsk (i en blender) og kommer sammen med nogle frosne bær. Jeg drikker urtete og vand, men ikke kaffe eller alkohol. Jeg lever 80 % sundt, da jeg blandt andet elsker chokolade.

Hvorfor skal man være sund?

Alle vil gerne være sunde, men synes prisen er for stor. Udforsk, hvad prisen er for ikke at være sund, og hvad gevinsten er ved at leve sundt. Det er rigtig vigtigt at have en god partner og gode kollegaer. I The Leadership Company lavede vi et arrangement om mad og sundhed, der har sat nogle klare spor. Man har tabt på forhånd, hvis det at være sund skal være en kamp. Men det tager ikke længere tid at lave sund mad end usund mad ... og du får det meget sjovere.

Hvordan hænger potens og sundhed sammen?

Mange arbejder markant hårdere end tidligere. Har de overskud til at være en attraktiv sexpartner, kæreste, ven og elsker for deres kvinde? Der skal både nok mentalt råderum og en god fysisk form til, så man kan præstere. Sidder man kl. ni om aftenen efter en lang arbejdsdag, er der ikke meget energi i sengen. Men løber man en tur, så er der energi til hele natten.

Bettina siger tit, ”hvor er du lækker” til mig, når jeg fører mig frem i køkkenet. Mange kvinder synes, madlavningsprocessen er lækker. Der er nogle gode muligheder for at begynde forspillet allerede der.

Hvad er sundhed?

Det at være sund er grundlæggende at være lykkelig og have livskvalitet og masser af overskud. Hvis man har en lækker bil, skal den ikke have den billigste benzin eller motorolie, og den skal heller ikke hele tiden på værksted, men vedligeholdes. I erhvervsmæssigt øjemed kan det ikke lade sig gøre at lede på topniveau uden at være sund. Ellers brænder du ud.

Læs mere om Jesper på www.jesperelling.com



BASICS

Her er alle de grundopskrifter, du kan bruge igen og igen til at give maden endnu mere smag. Rugbrød med maltøl, den vildeste mayonnaise, ketchup og andre genialiteter i den dur er, hvad den står på. Alt lavet på den gode måde, altså med masser af velsmag, ingen dodgy ingredienser, masser af mande-powerfoods.

Sørg for altid at have nogle af disse basics stående i dit køleskab, så er du sikker på, at du kan skabe ren køkkenmagi, hvis du hiver nogle gode råvarer med hjem. Brug en time, eller blot en halv, en gang om ugen på at lave nogle af disse basics, så du hurtigt kan fyre op under smagen i en travl hverdag.



ANANAS MARINERET I HVIDLØG OG CHILI

Spicy solstråler fra Hawaii til grillmaden og andre godter.

Mængde: Nok tilbehør til to måltider til 3–4 sultne mandfolk.

Køkkengrej: En genial køkkenkniv skal der jo til ... eller i det mindste en god dåseåbner. Tilberedningstid: 5–10 minutter.

Holdbarhed: 1–2 uger i køleskabet.

Anvendelse: Som spicy salsa til kød, fisk, fjerkræ og grøntsager der har været på grillen. Også fantastisk at blande i kogte ris eller kikerter. Eller hvad med fuldkornspasta, lystegete kyllingestykker og så denne delikatess?

Du skal bruge

- 1 ananas, skåret i grove tern
- 2–3 fed hvidløg, finthakkede
- 1–3 tsk stødt tørret chilipulver
- 1–2 tsk fishsauce

SÅDAN GØR DU

Vend ananasstykkerne i hvidløg, chilipulver og fishsauce. Ananasstykkerne kan spises med det samme, men smager bedre, hvis de får lov at trække alt fra ½ time til et døgn eller to.

SUNDHEDSTIP

Ananas indeholder bromelain, der faktisk hjælper på fordøjelsen af protein. Chili er genialt til grillet mad, for det modvirker nogle af skadevirkningerne af brankestofferne fra grillningen.

FIF

Du kan også bruge ananas på dåse, så længe den kun er i egen juice og ikke tilsat noget sukker. Papaja kan jo også marineres på samme måde og bruges som en slags salsa. Leg med smagen og tilsæt nogle aromatiske krydderier, f.eks. kardemomme, lidt muskatnød eller endda sichuanpeber.





MORGENMADEN

Når du vågner, har din krop "sultet" hele natten, medmindre du har været oppe og rapse i køleskabet. Så næring skal der til. Morgenmad er mere end noget, der bare stiller sulten og holder dig mæt indtil frokosten. Det bør det i hvert fald være. Her får du opskrifter på morgenmad, der virkelig lægger en bund for mave, blodsukker, mæthed og hjerne.

Der findes selvfølgelig mange hurtige løsninger, men de fleste af dem betaler du for med endnu større mængder manglende energi, velvære, vitalitet og sundhed end den tid, du har sparet ved at hælde det direkte ud af en papæske eller karton.



PROTEIN-SOFTICE

Start dagen med en softice, der virkelig mætter, og som du kan spise med ren samvittighed.

Mængde: Til 2 personer med god appetit.

Køkkengrej: En god foodprocessor. En blender kan simpelthen ikke trække læsset, da der jo ingen væde er ved.

Tilberedningstid: 5–10 minutter.

Holdbarhed: Skal spises ret hurtigt, ellers smelter den.

Anvendelse: Morgenmad, 60–90 minutter inden træning eller efter træning.

Du skal bruge

- 1 banan
- 300 g frosne hindbær eller jordbær
- 4 spsk ren valle- eller ærteprotein helt uden tilsætnings- eller smagsstoffer
- 1–2 spsk hørfrøolie
- fintrevet skræl og friskpresset saft af ½ økologisk citron eller appelsin
- ½ tsk stødt kanel
- en knivspids vaniljepulver

SÅDAN GØR DU

Kom alle ingredienserne i en foodprocessor og kør dem i et par minutter, til du har en "softice".

SUNDHEDSTIP

Lægger også en solid bund fra starten af dagen. Du bliver helt sikkert mæt og glad. Drik lige en kop grøn te til for at komme helt i hopla.

Gid al softice var sådan her. Uden tilsat sukker, uden ingredienser, der svarer til tapetklister, uden skummetmælkspulver og margarine, uden gelatine. Så kan det jo meget bedre spises, og du får kalorier med mening.

FIF

Top da lige med lidt af mandlerne med kakao og kanel fra morgen-yoghurten (se opskriften på side 159). Eller prøv at lave drys af 1 spsk hørfrø og 1 spsk kanel, der males til helt fint pulver i en elektrisk kaffemølle. Det er også godt ymerdry.

Du kan også smide en avokado med i foodprocessoren, hvis softicen skal være endnu blødere og luftigere. Og kom 1 spsk kokosolie i som ekstra energi, hvis du spiser softicen som et førtræningsmåltid og virkelig skal give den gas.

Bananen kan erstattes med en moden mango. Og du kan jo lege med smagen og komme flere søde og aromatiske krydderier i, f.eks. kardemomme, muskatnød eller -blomme eller allehånde. Hvis din foodprocessor virkelig har power, kan du endda smide 50 g frosne ærter med og få ekstra kaninfoder ad den vej.





MADPAKKEN

Det drejer sig ikke kun om, hvad du spiser inden for hjemmets fire vægge til morgen- og aftensmad, men også om hvad du får til frokost, og når du er ude. Der fortjener du jo alle de samme fantastiske smagsoplevelser og mindst lige så meget næring, som når du er hjemme. Her får du godter til at tage med i madpakken, som er din indre Herkules værdig.





POWER-PITABRØD

Kæmpedurum er en meltype fra Tut Ankh Ammons tid, men pitabrødene her er på ingen måde "gamle" eller "støvede". Tværtimod er de lækre, ja faktisk fantastiske.

Mængde: 6 store pitabrød.

Tilberedningstid: 2 timer inklusive hævnig.

Køkkenredskab: Din bagesten, der allerede ligger i bunden af ovnen.

Holdbarhed: 2–3 dage.

Anvendelse: Det siger vist sig selv.

Du skal bruge

- 25 g gær
- 2½ dl lunkent vand
- 5 dl kæmpedurummel (fås fra Aurion Bageriet)
- 1 tsk hav- eller stensalt
- fyld (som du kan se i andre opskrifter eller selv finde på)

FIF

Du kan også lave pitabrødene på fintmalet speltmel, normal durum eller halvt emmer, halvt kæmpedurum. Og dejen holder sig op til 3 dage i køleskabet, så du kan sagtens lave en for stor portion og gemme den, så du får friskt pitabrød flere dage i træk.

SÅDAN GØR DU

Rør gæren ud i vandet og lad det stå i 5–10 minutter, så gæren vågner op fra sin skønhedssøvn. Bland i mellemtiden kæmpedurummel og salt. Rør melet ud i vandet med gær, til dejen samler sig. Ælt den grundigt i 5–10 minutter.

Lad dejen hæve lunt i 1–2 timer, til den er hævet til dobbelt størrelse. Du kan også lade dejen koldhæve i køleskabet i op til 3 dage. Så skal den ud og efterhæve ved stuetemperatur i 30 minutter, inden du fortsætter.

Del dejen i 6 stykker og rul disse ud til meget tynde cirkler. Drys godt med mel nederen under og ovenpå, så dejen ikke klistrer, når du ruller den ud.

Lad pitabrødene stå i 10 minutter. Bag dem så 4–5 minutter i en 250° varm ovn, til de puffer op. Det er bedst med en bagesten i bunden af ovnen, så pitabrødene får kraftig kontaktvarme. Alternativt kan du stille en bradepande eller bageplade på bunden af ovnen, så den leder varmen direkte fra ovnbunden til pitabrødene.

SUNDHEDSTIP

Da de er lavet med 100 % fuldkornsmel, har du her pitabrød, der gavner din krop i stedet for at give øget fedtlagring.



SCOR HENDE MED MADEN

Elegant mad er jo en genial måde at score hende første gang eller igen. Tænk på det faktum, at du laver noget, din udkårne kommer i munden – et ret intimt sted, der ikke skal bydes hvad som helst. Vis handlekraft, styrke og samtidig sans for detaljer og sensualitet. Din finfølelse i køkkenet får jo din udkårne til at tænke på, hvad du kunne udrette med dine hænder i andre sammenhænge ...

Modsat mere traditionel scoremad så vil disse retter ikke efterlade dig og din udkårne helt udmattede efter endt spisning, så de amoureuse intentioner ikke bliver til noget, udover en bøvs, rumlen i maven og dyb søvn afbrudt af mavesmerter. Til gengæld vil blodgennemstrømningen være øget, der hvor det gælder.

Du behøver ikke at lave alle seks opskrifter. Der er to forretter, to hovedretter og to desserter, så du kan selv mixe og matche efter behov.



SØTUNGERULLER PÅ ÆBLER, SALVIE OG HVIDLØG

Simpelt, smukt og delikat. Endda hurtigt. En perfekt indledning på en sjov aften.

Mængde: Forret til dig og din udkårne.

Køkkengrej: En god kniv til at skære æbler, hvidløg og salvie.

Tilberedningstid: 15–20 minutter, og du kan gøre alting klar i forvejen, så gryden står parat, og søtungerullerne bare skal have 5 minutters varme, når din udkårne ankommer.

Holdbarhed: Rester kan godt holde sig en dag i køleskabet, men du satser vel ikke på, at din date går igen, inden forretten er blevet spist, vel?

Anvendelse: Som den letteste og mest delikate forret i dit score-repertoire.

Du skal bruge

- 2 store, modne røde æbler, skåret i fine tern
- 1 fed hvidløg, skåret i meget tynde skiver
- bladene fra 2 kviste frisk salvie, skåret meget tynde strimler eller fint-hakkede
- 1½ dl vand eller hvidvin ... helst hvidvin
- 4 flædede søtungefileter
- en lille smule hav- eller stensalt
- en smule friskkværnet sort peber
- en smule sojasovs

SÅDAN GØR DU

Kom æbler, hvidløg, salvie og vand eller hvidvin i en gryde. Rør eller ryst gryden, så det hele er blandet godt og grundigt.

Rul søtungefileterne sammen med skindsiden indad og haleenden inderst. Læg dem ned i gryden oven på æblerne. Drys en meget lille smule salt og peber udover.

Tænd for varmen. Giv søtungerullerne 5 minutter under låg fra det øjeblik, væden i gryden koger. Husk at skrue lidt ned, når du har kommet låg på. Sõtungerullerne skal jo dampes og ikke koges sønder og sammen.

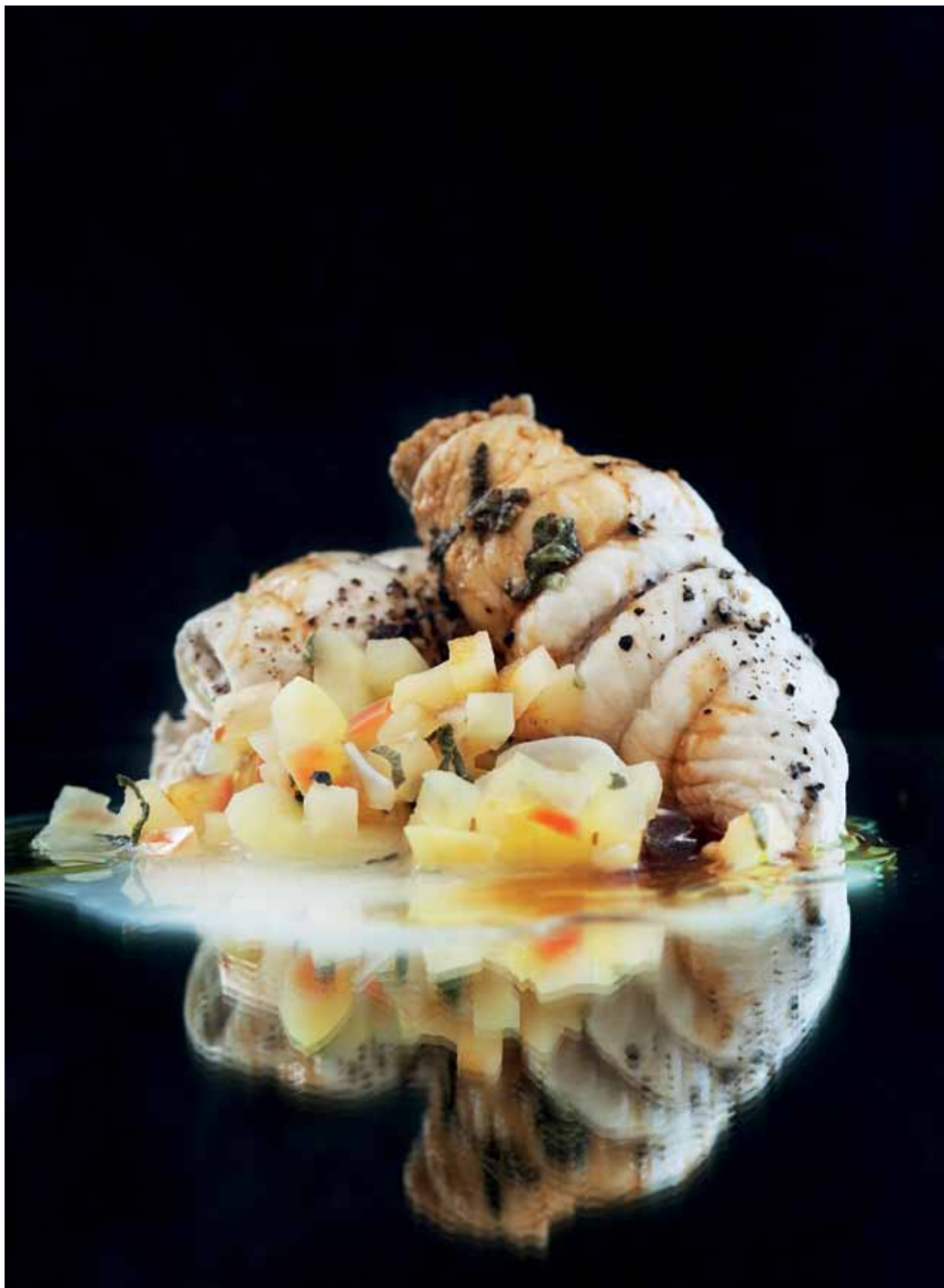
Server søtungerullerne oven på æblerne og med godt af væden fra gryden samt et lille dryp sojasovs.

SUNDHEDSTIP

Vidste du, at salvie indeholder stoffer, der øger mængden af neurotransmitteren acetylcholin? Acetylcholin er vigtigt for indlæring og hukommelse. Så denne forret hjælper dig muligvis med bedre at huske, hvad der sker senere på aftenen ... hvis I altså ikke drikker alt for meget champagne.

FIF

Sõtungen kan erstattes med rødtunge, slethvar, pighvar, rød-spætte eller skrubber. De sidste to bliver dog ikke helt så delikate som søtungerullerne. Æblerne kan erstattes med grønne, faste pærer og salvien med rosmarin, timian, oregano eller basilikum. Og apropos basilikum: Hvis du virkelig vil blære dig, så rul et basilikumblad ind i hver søtungefilet. Du lægger det simpelthen på skindsiden af fileten helt nede ved haleenden, så det bliver rullet ind i søtungerullen.



GRILLET HUMMER MED CITRUSCREME

Såre enkel at lave og smager, så englens synger. En smule dekadent og dét imponerer.

Mængde: Romantisk hovedret for 2.

Køkkengrej: En skarp kniv, grillpanden og en god blender.

Tilberedningstid: 2 timer dagen i forvejen, hvor du arbejder 5–10 minutter. 30 minutter på selve aftenen.

Holdbarhed: Citruscremen holder 1 uge i køleskabet, og hummeren er der da ingen rester af, vel?

Anvendelse: Hoved- eller forret, når du virkelig vil forkæle din middagsgæst.

Du skal bruge

- 2 økologiske, solmodne appelsiner
- 2 økologiske blodgrapefrugter
- 2 økologiske citroner
- 1–2 dl ekstra jomfruoliven- eller solsikkeolie
- 2–3 fed hvidløg
- 1 tsk fishsauce
- ½–1 dl brun riseddike eller æblecidereddike
- 1–2 spsk akaciehonning
- hav- eller stensalt
- friskkværnet sort peber
- 1–2 levende hummere

FIF

Citruscremen kan bruges til meget andet end hummeren. Den er oplagt som en slags mayonnaise til andre slags skaldyr, grillet eller dampet fisk, kød, fjerkræ, som grøntsagssdip eller bare smurt direkte på godt brød.

SÅDAN GØR DU

Lav citruscremen dagen før. Pak citrusfrugterne ind i to lag stanniol med den matte side udad, læg dem i et ovnfast fad, kom 3–4 cm vand i bunden af fadet og bag dem i 2 timer i en 150° varm ovn.

Lad citrusfrugterne køle af, skær dem i halve og skrab frugtkødet ud i en skål. Hæld frugtkød og væde i en blender sammen med olie, pillede hvidløg, fishsauce, eddike, honning, salt og peber og kød i et par minutter, indtil du får en helt lys og luftig creme. Stil den på køl.

Varm en grillpande eller to rigtig godt og grundigt op. De skal være tæt på rødgødende, så sæt bare komfuret på max.

Nu skal hummeren eller hummerne slås ihjel. Tag en stor, spids og skarp køkkenkniv. Hold hummeren fast, så hovedet vender ind imod dig og halen vender væk. Placer spidsen af kniven lige i krydset i "nakken" på hummeren. Stik til, så kniven går hele vejen igennem hummeren, og skær med kniven tværs igennem hovedet, så det flækkes i to. Træk kniven fri af hummeren og skær nu igennem halen hele vejen ned. Nu har du to halve hummere.

Hiv tarmen ud af begge halvdele og rens det grønne snæk, der sidder i hovedet, bort med lidt vand. Pil alle benene af hummeren og knæk klørerne af (eller brug en bastant køkkenkniv til at skære leddene over, som når du skal skære lårene af en kylling). Nu har du 2 halve haler med hoved på og 2 klør pr. hummer.

Grillpanden skulle gerne være rigtig varm nu. Smid hummerstykkerne på. Halerne skal have 4 minutter på hver side (altså 4 minutter med kødet ned mod grillpanden, og 4 minutter på ydersiden med skjold og hele molevitten). Klørerne skal have yderligere 4 minutter, så de får 12 minutter alt i alt. Skjoldet på klørerne skulle gerne sprække af sig selv pga. varmen, så det er lige til at pille kødet ud.

Kom citruscreme i to skåle, dyp hummerstykkerne i cremen og spis dem med fingrene.

SUNDHEDSTIP

Alle citrusfrugterne er smækfyldte med fytokemikalier, der beskytter mod brankestofferne på den grillede hummer og er gode for blodgennemstrømningen. Sidstnævnte er jo ikke dårligt, hvis i skal have en sjov aften.

HINDBÆR "SOFTICE" MED BLÅBÆR-KAKAODRYS

Pink, blød som fløj og sød på den helt rigtige måde. Alt, hvad du har brug for i en scoredessert.

Mængde: Dessert til 2 og så ekstra til nat-maden.

Køkkengrej: En god foodprocessor og en lille elektrisk kaffemølle.

Tilberedningstid: 10–12 minutter.

Holdbarhed: Softicen skal helst spises med det samme, men rester kan faktisk godt stå i køleskabet til senere. Den bliver en anelse mindre luftig, men smager stadigvæk himmelsk.

Anvendelse: Som desserten med direkte adgang til din udkårnes hjerte. Også god som en del af en lækker brunch.

Du skal bruge

- 1 dl tørrede blåbær (kan købes i helsekostforretningerne)
- 1 dl kakaonibs (små stykker af kakaobønner) eller kakaopulver ... helst nibs
- 300 g frosne hindbær
- 1 banan
- 100 g udstenede dadler eller usvovlede abrikoser
- friskpresset saft og fintrevet skræl af
- 1 økologisk appelsin
- 2–3 spsk hørfrøolie, koldpresset valnøddolie eller jomfrurapsolie
- en knivspids vaniljepulver eller ¼ stang vanilje, finthakket
- ¼ tsk stødt kanel

SÅDAN GØR DU

Pulveriser tørrede blåbær og kakaopulver eller kakaonibs i en lille elektrisk kaffemølle.

Kør hindbær, banan, dadler eller abrikoser, appelsinsaft og –skræl, olie, vanilje og kanel i en foodprocessor i et par minutter, til du har en lækker, cremet softice. Det tager lidt tid og kan godt larme lidt, men bare din foodprocessor har power, skal det nok blive til softice.

Server softicen toppet med blåbær-kakaodrysset.

SUNDHEDSTIP

Blåbær er rige på fytochemikalier, der virkelig gavner synet – også nattesynet. RAF gav deres piloter blåbærsaft under 2. verdenskrig, så de bedre kunne se på nattetogter. Så med det her drys kan du se alle de smukke detaljer hos din udkårne. Og kakao er jo anset for at være et afrodisiakum. Om ikke andet så giver kakao, bær og det sunde fedt bedre blodgennemstrømning til hjerte, hjerne og visse andre steder. En kærdkommen hjælp til en sjov aften.

FIF

Hindbærrene kan erstattes med jordbær eller solbær. Bananen kan erstattes med en moden mango.



KANINFODER

Grøntsager skal der til! Ikke kun for at aktivere dine Skipper Skræk-gener, men også fordi de kan smage uforskammet godt. Her får du nogle klassikere fra mit køkken. Det er medicin forklædt som himmerigsmundfulde!



COLESLAW

Lige til din burger og din gode samvittighed.

Mængde: Nok til mange måltider.

Køkkengrej: Evt. en foodprocessor, der kan skære kål i helt tynde strimler.

Tilberedningstid: 5–10 minutter.

Holdbarhed: 4–5 dage i køleskabet.

Anvendelse: Alle de steder, hvor du vil have coleslaw.

Du skal bruge

- ½–1 hvidkål, skåret i helt fine strimler
- 200 g gedefriskost, f.eks. fra Søvind Mejeri
- friskrevet skræl og friskpresset saft af ¼ økologisk citron

SÅDAN GØR DU

Bland hvidkål, gedefriskost og citronsaft samt –skræl. Lad det trække natten over i køleskabet, og så er der frit slag!

SUNDHEDSTIP

Gedefriskost indeholder heldigvis også nogle omega 3-fedtsyrer ud over det mættede fedt. Så der er faktisk noget til dit hjerte. Og hvidkålen er bl.a. god for slimhinderne i fordøjelsessystemet, så spis endelig godt med coleslaw til stegt eller grillet mad. Altså denne her coleslaw, og ikke alt muligt billigt skrammel.

FIF

Du kan også bruge cashewmayoen på side 153 i stedet for gedefrisko-osten. Eller en fed økologisk yoghurt naturel, men så bliver smagen ikke helt så god, og konsistensen ikke helt så cremet.





FISK

Selvom fisk ikke er en grøntsag, så er det også kaninfoder. Smækfyldt med ting, der gavner din mandighed, gør dig sundere og giver dig mere lys i pæren. I hvert fald hvis du sørger for at få fisk af god kvalitet.



TORSK MED ÆRTEPURÉ, ROSMARIN-ÆBLER OG MISO

Japan møder dansk sommer og der er dømt synergieffekt.

Mængde: Til 4 personer, hvis du serverer noget godt brød og måske nogle ekstra grøntsager ved siden af.

Køkkengrej: En god blender.

Tilberedningstid: 25 minutter.

Holdbarhed: Skal helt klart spises varmt, men resterne smager nu også genialt næste dag.

Anvendelse: Som aftensmad. Rester kan godt bruges til at lave en god madpakke.

Du skal bruge

- 200 g ærter, helst friskpillede, men ellers går frosne også an
- vand
- 1 dl brun riseddike
- 3 dl ekstra jomfrusolsikke- eller tidselolie
- ½ dl byg- eller risemiso
- 1 spsk karry
- 1 spsk fintrevet, frisk ingefær
- 1 fed hvidløg
- 1-2 spsk mild honning (f.eks. akacie- eller ahornsirup)
- 4-5 dråber fishsauce
- ½ dl vand
- evt. 1-2 spsk god sennep
- friskkværnet sort peber
- 2 gode madæbler, skåret i grove tern
- bladene fra 1 kvist rosmarin, groft-hakkede
- fintrevet skræl og friskpresset saft af ½ økologisk citron
- hav- eller stensalt
- 400 g torskfilet, skåret i grove bidder

SÅDAN GØR DU

Kom ærterne i en lille gryde og hæld vand ved, så det næsten dækker dem. Bring ærterne i kog og sluk straks for varmen. Lad dem trække 2 minutter under låg. Kør så ærter og kogevand i en blender i et par minutter, til du får en fin ærtepuré. Smag til med salt og peber.

Kør riseddike, olie, miso, karry, ingefær, hvidløg, honning eller sirup, fishsauce, vand og evt. sennep på en blender, til du får en fin blank og fløjlsblød misocreame.

Vend æblerne i rosmarin og citronsaft samt -skræl.

Arranger torskestykkerne på en bradepande beklædt med bagepapir og giv dem 4-5 minutter i en 175° varm ovn.

Server torskestykkerne med ærtepureen ud over, så æbleternene og til sidst dryppet med en god gang misocreame.

SUNDHEDSTIP

Omega 3-fedtsyrer fra fisken (ja, det er der også i torsk, selvom den ikke er lige så fed som laks), K-vitaminerne, folsyren og fytokemikalierne fra ærterne er alt sammen noget, der gavner din blodgennemstrømning alle steder, hvor det gælder. Og så mætter det helt fortrinligt.

FIF

Al anden fisk gælder også her. Laks, ørred, multe, sej og makrel er et par forslag. Hjemmebagt brød, kikærter og kartofler – normale eller søde – er oplagte til at tilføje måltidet lidt mere pondus.



HERREMAD I NY FORTOLKNING

Herremad skal der til, men det skal være på en måde, der ikke får elastikken til at stramme, ik? Så her får du burgere, pasta med kødsovs og meget andet godt, men det bliver lige i den sunde udgave, der smager så godt, at du alligevel ikke kan holde nallerne fra den.



LAKSEBURGER

Burger i en version for mænd, der gerne vil bevare potensen og mandigheden.

Mængde: Nok til 4 sultne mænd.

Køkkengrej: Bagestenen og foodproces-soren.

Tilberedningstid: Ca. 1 time.

Holdbarhed: Burgerne skal helst spises, når de først er "samlede".

Anvendelse: Frokost eller aftensmad. Kan også komme med i madpakken, men så vent med at komme ketchuppen på, til du skal spise den.

Du skal bruge

- 1 portion pizzadej (se side 229)
- 1 portion laksedeller (se side 215)
- cashewmayo (se side 153)
- bananketchup (se side 145)
- 2 avokadoer, skåret i grove stykker
- 1 rødløg, skåret i tynde ringe

SÅDAN GØR DU

I stedet for at rulle dejen ud til pizzaer, former du 4-6 store burgerbol-ler af den. Smid dem på bagestenen. De skal have omkring 15 minutter i en 250° varm ovn. Skru ned til 220° efter 10 minutter.

Saml burgerne med cashewmayo og avokado i bunden, laksedeller ovenpå og så rødløg og bananketchuppen til allersidst.

SUNDHEDSTIP

Det her er jo en burger, der fremmer potensen frem for det modsatte. Der er ikke en eneste ingrediens, der ikke gavner din krop på en eller anden måde.

FIF

Du kan selvfølgelig også komme noget intervalstegt lammekød i burgeren (se opskrift på side 191). Og hvis din burger skal være virkelig bombastisk, så kom noget coleslaw i. Opskriften er på side 209 i afsnittet om kaninfoder.





GRILL IGENNEM

Mænd og grillmad hænger uløseligt sammen. Her byder jeg på grillmad, der ikke kvæler potensen og er på et noget højere niveau end billige pølser, luftboller og andre ligegyldigheder, som din krop ikke vil takke dig for at have spist.





GRILLET GURKEMEJELAKS MED MELON

En ny klassiker med melon er hermed født.

Mængde: Laks til 4 personer, men der skal også nogle grøntsager till!

Køkkengrej: Grillpanden eller grillen.

Tilberedningstid: 15 minutter, men hellere nogle timer, hvis du har tid til at lade laksen marinere.

Holdbarhed: Smager også fantastisk dagen derpå, så det er godt, at laksen kan holde sig i køleskabet.

Anvendelse: Som en del af aftenmaden, natmaden eller til madpakken.

Du skal bruge

- 4 laksesteaks
- 1 spsk gurkemeje
- ½ honning- eller netmelon, skåret i skiver på langs uden skræl
- hav- eller stensalt
- friskkværnet sort peber

FIF

Melon kan erstattes med papaja skåret i tykke stykker på langs. Og leg med krydderierne. Hvad med karri frem for gurkemeje? Eller marinér laksen i rødvin og gurkemeje først.

SÅDAN GØR DU

Gnid laksesteaksene med gurkemeje.

Grill laksesteaks og melonskiver på en brandvarm grillpande. Husk, at den skal have 5–10 minutter ved maksimal varme, inden laks og melon ryger på. Laksen skal have 4–5 minutter på skindsiden og så 1–2 minutter "på ryggen". Melonstykkerne skal kun have 1 minut på hver side, så de er færdige inden laksen.

Husk at drysse med lidt salt og peber, efter at laks og melon er taget af grillpanden.

SUNDHEDSTIP

Du ved jo allerede, at fisk er sundt, og at gurkemeje modvirker nogle af de brankestoffer, der dannes under grillningen. Vidste du også, at melonen er rig på kalium? De mineraler, vi hører mest om, er kalk og magnesium i forhold til hhv. knogler og blodtryk. Men kalium er også vigtigt for begge dele. Jo mere kalium, du spiser, desto nemmere får du ved at holde på kalken til knoglerne. Og kalium hjælper også på blodtrykket, ligesom magnesium.



ALT I EN GRYDE

Alt i en gryde er jo et genialt koncept! Du skal ikke vaske så meget op, maden passer sig selv, og så bruger du også mindre energi, end hvis alle de forskellige dele af måltidet blev lavet i hver deres remedium. Du slipper også for at løbe spidsrod mellem flere køkkenure, der ringer på hver sit tidspunkt.





EMMERSKRUER MED LAKS, GULERØDDER, BLADSELLERI OG GRØNNE OLIVEN

Emmerpasta fortjener du at byde dig selv. Den har et genialt bid og forsyner dig med sunde kulhydrater.

Mængde: Nok til 2 personer, eller aftensmad og madpakken i morgen.

Køkkengrej: Din højtelskede kasserolle og en tyndskræller med tænder.

Tilberedningstid: 20–25 minutter.

Holdbarhed: Retten kan sagtens holde sig en dag eller to i køleskabet.

Anvendelse: Som hurtig aftensmad, som frokost lavet enten dagen i forvejen, på arbejde eller i skolen, hvis der er et mini-køkken.

Du skal bruge

- 200 g fuldkornsemmerskruer
- ca. 7 dl vand
- 2 gulerødder, strimlet fint med en tyndskræller
- 3 stængler bladselleri, skåret i tynde skiver
- 1 fed hvidløg, skåret i tynde skiver
- 250–300 g laksefilet uden skind, skåret i store tern eller strimler på tværs
- 1–2 spsk ekstra jomfruolivenolie eller økologisk smør
- ½–1 dl grønne oliven fyldt med mandler
- hav- eller stensalt
- friskkværnet sort peber
- 1–2 spsk god eddike eller fintrevet skræl og friskpresset saft af ¼ økologisk citron eller ½ økologisk lime
- evt. en smule sojasovs eller et par dråber fishsauce

SUNDHEDSTIP

Retten her er faktisk god for dit blodtryk. Bladselleri kan sænke blodtrykket en smule, og fibre hjælper også på blodtrykket. Oliven og mandler ligeså.

SÅDAN GØR DU

Bring vandet i kog og tilsæt emmerskruerne. Kog dem under låg i ca. 8 minutter og tilsæt så gulerødder, bladselleri, hvidløg og evt. fish-sauce, der skal røres godt ud i emmerskruerne og det kogende vand. Læg laksestykkerne ovenpå og lad emmerskruer, grøntsager og laks dampe yderligere 5–6 minutter under låg, til laksen lige er færdig og skruerne al dente.

Hæld forsigtigt grydens indhold i en sigte for at få de sidste vandrester fra. Server pasta, grøntsager og laks i 2 tallerkener eller skåle, top med ekstra jomfruolivenolie, eddike, soja og grønne oliven. Giv også et drys salt og peber.

FIF

Emmerskruerne kan erstattes med alle andre typer fuldkornspasta, f.eks. spaghetti på fuldkornshvedemel eller penne lavet af fuldkornsspeltmel.

De grønne oliven skal ikke død og kritte være fyldt med mandler. De kan være udstenede, fyldt med hvidløg eller rød peberfrugt. Men køb ikke de små kedelige, udstenede grønne oliven, de større smager bedre og har et bedre bid. Ja, kvalitet koster lidt mere.

Laksen kan snildt erstattes med anden fisk. Prøv ørred, rød-spættefileter rullet sammen om sig selv med skindsiden indad og haleenden inderst, eller friske makrelfileter skåret i halve.

Andre grøntsager går fint an, f.eks. spinat (der kun skal dampe 1 minut), squash, broccoli (der kun skal dampe med de sidste 2 minutter), søde kartofler i stedet for gulerødderne eller endda rucolalalat (skal kun dampe med de sidste 2 minutter).

Hvis du har lavet ketchuppen på side 145, er den selvfølgelig også oplagt at komme på. Eller prøv med cashewmayoen på side 153 eller ananas marineret i fishsauce, chili og hvidløg på side 151 for at tilføje noget ekstra smag.

Et skud stærke krydderier – finthakket frisk chili, tørret chili, karry, gurkemeje eller peberrod – er heller ingen dårlig idé.



DESSERTER

Den søde tand lader sig ikke fornægte. Den er der, og den går ikke væk. Men nu kan du tilfredsstille den med god samvittighed frem for at kæmpe med den eller give efter og lade din mund blive til dødens gab! Og så er der ingen af disse desserter, der vil efterlade dig udmattet. Så du kan sagtens bruge dem som afslutning på et måltid med amoureuse intentioner.





MANDEL-DADEL-CITRONTÆRTE MED ROM-MARINEREDE ROSINER

Tærten er fænomenal og uhyggeligt velsmagende, så er det sagt! Intet mindre kan gøre det. Sød, fyldig, fløjlsblød og endda delvist allergivenlig. Hvad mere kan du ønske dig?

Mængde: Til 8–10 personer med godt appetit på dessert.

Tilberedningstid: Trækketiden er mindst et par timer, og det tager dig 1 time at lave selve tærten.

Køkkengrej: Din foodprocessor.

Holdbarhed: 3–4 dage på køl.

Anvendelse: Som dessert. Perfekt til picnic.

Du skal bruge

- 100 g jumboroser (se opskrift side 149 hvis du vil lave dem selv)
- 2–3 dl rom
- 400 g dadler
- 200 g mandler
- 4 spsk ekstra jomfrukokos- eller rapsolie
- fintrevet skal og friskpresset saft af 1 økologisk citron
- 1 tsk vaniljepulver eller ½ stang vanilje, finthakket
- 2 tsk stødt kanel
- en meget lille knivspids hav- eller stensalt
- en meget lille smule friskkværnet, sort peber
- 6 mellemstore økologiske æg

SÅDAN GØR DU

Læg rosinerne i blød i rom i mindst et par timer – men hellere natten over.

Kør dadler, mandler, olie, citronsaft og –skal, vanilje, kanel, salt og peber på en foodprocessor i et par minutter, indtil du har en homogen, jævn masse, der minder lidt om marzipan i konsistensen. Tilsæt så æggene et efter et, mens foodprocessoren stadigvæk kører. Lad dejen køre i et minut eller to, til den er helt jævn.

Dræn rosinerne for rom og pisk resten af rommen i dejen. Rør så rosinerne ud i dejen.

Kom dejen i en smurt tærteform eller lignende og bag tærten i 40–45 minutter i en 160° varm ovn. Lad tærten køle lidt af, inden den serveres.

FIF

Mandlerne kan erstattes delvist med pinjekerner eller hasselnødder. Du kan også bruge dejen til at lave en æble- eller pæretærte. Kom dejen i en springform og top med æbler eller pærer. Ja, mangostykker går også an ... Nyd tærten, som den er, eller med en smule kefir. Mums, hvor kommer det til at smage godt! Nå ja, der er også softicen (side 167) eller toppingen til den frosne valnøddedadel-tærte (side 279).



AT DRIKKE

Der findes andre drikke for herrefolk end øl, fadøl og dåseøl. Drikke, der styrker din fysiske potens, frem for at skade den. Du tænker måske, at øl er fantastisk mandigt. Du skal bare vide, at humle indeholder østrogenlignende stoffer, så måske er der en grund til, at du ikke kunne score hende den lækre efter 12 fadøl ...



GINGER ALE

At score kan også være en sport – og denne drik egner sig til begge dele!

Mængde: 1 liter.

Køkkengrej: En god blender og tyndskræller.

Tilberedningstid: 20–25 minutter.

Holdbarhed: Et par dage i køleskabet, men bruset går af ginger alen efter nogle timer.

Anvendelse: I stedet for soda- og saftvand af ringe kaliber.

Du skal bruge

- 15 g frisk ingefær
- 2 dl vand
- 1 økologisk citron
- 2–3 spsk honning eller xylitol
- yderligere 2 dl vand
- 1½ l dansk vand

SÅDAN GØR DU

Start med at komme ingefær og 2 dl vand i en blender og giv det så en ordentlig tur, så ingefæren bliver fuldstændig disintegreret. Hvis din blender ikke helt kan klare det, så kom yderligere 1 dl vand i. Hæld ingefærkoncentratet gennem en fintmasket sigte og kasser de sidste fiberrester.

Skær skrællen af citronen i én lang strimmel med tyndskrælleren. Lad være med at få alt for meget af det hvide med.

Pisk honning eller xylitol ud i 2 dl vand og kom det i en stor kande sammen med citronskrællen. Lad det trække i 20 minutter og tag citronskrællen op.

Tilsæt først ingefærkoncentratet og hæld så dansk vand i. Gør det nænsomt og langsomt, så det ikke skummer for meget. Endnu en mulighed for at benytte dig af de færdigheder, du har i at hælde fadøl op, uden at det skummer.

FIF

Prøv at lade en vanilje- eller kanelstang trække i vandet sammen med citronskrællen.

SUNDHEDSTIP

Ingefær sætter gang i blodomløbet, så det er faktisk den helt rette drik at styrke sig på inden sport eller udøvelse af ægte-skabelige forpligtelser.

