

Rigtig frugtyoghurt

Dette er den frugtyoghurt, som din krop ville lave, hvis den kunne. For her får du en hel frugtplantage og yoghurt frem for de bunker af sukker, der er i en færdiglavet frugtyoghurt. Din krop vil opleve denne yoghurt som at blive vækket med kys og kærlige ord.

Mængde: Fire til fem gode portioner.

Tilberedningstid: Fem minutter til at blande yoghurten. Hvis du selv laver yoghurt (se side 27), skal du beregne ekstra tid. Det samme skal du, hvis du beslutter dig for at lave råmarineret frugt (se Fifs).

Holdbarhed: Kan holde op til to døgn i køleskabet. Så du kan sagtens blande yoghurt og frugt aftenen før. Så skal yoghurten blot hældes op i skåle om morgenen — nemmere bliver det ikke.

Anvendelse: Til morgenmad. Men også som mellemmåltid, snack, dessert eller natmad. Og selvfølgelig også til brunch.

Du skal bruge

- 1 l hjemmelavet yoghurt (se side 27) eller økologisk yoghurt naturel (økologisk tykmælk, ymer, A38, skyr eller lignende duer selvfølgelig også. Det skal bare være et syrnet mejeriprodukt).
- Friske frugter eller bær — det kan for eksempel være banan, æble, pære, melon, mango, papaya, passionsfrugt, appelsin, grapefrugt, jordbær, hindbær, brombær eller blåbær, skåret i tern eller grove stykker efter ønske
- En smule stødt kanel
- En knivspids vaniljepulver
- 1-2 spsk hørfrø-, mandel- eller valnøddolie

Telma siger:

Nektariner skåret i stykker på yoghurt naturel er fantastisk. Nu er der ingen grund til at få sukkerbomber til morgenmad.

Så let er det

Bland yoghurt og frugter og/eller bær, kanel og vanilje sammen. Rør først hørfrø-, mandel-, eller valnøddolie ud i yoghurten, lige inden du serverer den.

Fif

Du kan også bruge hjemmelavet eller købt sojayoghurt eller købt færemælksyoghurt, hvis du ikke tåler komælk. Prøv at råmarinere æbler eller pærer i tern i en smule citron- eller appelsinsaft i en time eller natten over, inden du blander dem i yoghurten. Citrussaften fremhæver sødmen og frugtnuancerne i æblerne og pærerne. Hvis du kan få fat i hybenpulver fra en helsekostforretning, så rør en spiseskefuld ud i yoghurten sammen med frugten.

En smule tørret frugt som eksempelvis rosiner, dadler eller abrikoser kan give lidt ekstra sødme, hvis du mener, at der er behov for det. En lille håndfuld mandler, cashewnødder, friske, usaltede jordnødder eller hasselnødder giver ekstra crunch og fylde. De kan sagtens komme i yoghurten sammen med frugt og bær, inden den stilles på køl.

Sundhedstip

Hjemmelavet yoghurt er fyldt med mælkesyre bakterier og mælkesyre, der virkelig gavner din fordøjelse. Frugterne er smækfyldte med fytochemikalier, der er en kærlighedserklæring til din krop. Nogle af disse fytochemikalier er fedtopløselige, så dem får din krop især glæde af, da der er fedt til at bære dem i yoghurten.

KAPITEL 3

Småt er godt: Antipasti og tapas

Ud over snacks og mellemmåltider skal man også have nogle små formåltider fra tid til anden. Ligesom kroppen skal varmes op inden sport, skal smagsløgene også vækkes og varmes op inden et himmelsk måltid.



Melon med parmaskinke og basilikumolie

Såre enkelt og ekstremt velsmagende. Saftig melon i guddommeligt svøb med ypperlige grønne dråber on the top.

Mængde: Nok til seks personer.

Tilberedningstid: Ti til 12 minutter.

Holdbarhed: De omviklede melonstykker kan godt holde sig et døgn eller to i køleskabet.

Anvendelse: Som forret inden frokost eller middag, til brunch eller som natmad.

Du skal bruge

- 1 dl ekstra jomfruolivenolie
- 1½ - 2 dl frisk basilikum
- 8-10 stykker parmaskinke eller lignende skinke.
- ½ cantaloupe, honning- eller netmelon, skåret i 8-10 både og skrællen fjernet

Så let er det

Blend olivenolie og basilikum i et minut eller to, til olien er dybgrøn og helt glat og fin.

Vikl et stykke skinke om hvert melonstykke og dryp med lidt af basilikumolien. Server med glæde – det smager skønt!

Fif

Der findes også andre gode skinker end parmaskinke. Tjek nogle af de danske, økologiske skinker, der er produceret på samme måde. Italiensk bresaola (saltet lufttørret oksefilet skåret i tynde skiver) er en anden favoritkandidat. Du kan også prøve at give melonerne dildolie. Det gør du ved ganske enkelt at erstatte basilikum med dild.

Sundhedstip

Basilikum er rig på æteriske olier, der hæmmer væksten af uønskede bakterier. Den er også rig på fytochemikalier, der beskytter dna mod oxidativt stress – det er det, der svarer til ildebrand på celle- og molekyleplanet. Indholdet af karotenoider – inklusive betakaroten – er i top. Betakaroten kan omdannes til naturlig A-vitamin. Naturlig A-vitamin er absolut nødvendig, for at D-vitamin og en del hormoner får "sendt" det rette signal, når de rammer en celle.

Telma siger:

Er helt klart en af mine favoritter. Den søde melon og den salte parmaskinke er en fænomenal kombination.



Fra fugl, ko og lam

Kød og fugl skal der også til. Og har koen eller fuglen gået på græs og fået vind, sol og regn, er smagen bare bedre. Kødet er ikke fyldt med stresshormoner som kødet fra dyr, der er opfostret under trange og dårlige forhold, er. Sunde og glade dyr giver mørt

kød med sundere fedt. Her er opskrifter, der bygger videre på velsmagen i de økologiske og biodynamiske kreaturer og fjerkræ. Husk grøntsagerne til. Ikke kun af sundhedsmæssige årsager, men også fordi dyrene allerede smager af grønt, så det passer sammen.



Den perfekte kødsovs

En klassiker – denne udgave er med nødder, der lige giver et ekstra pift til smagen.

Mængde: Nok til en god gang fuldkornspasta til hele familien og så endda med rester tilovers til at komme i pitabrød eller lignende næste dag.
Tilberedningstid: 30 til 45 minutter.
Holdbarhed: Op til to dage i køleskabet. Kødsovsen kan også fryses.
Anvendelse: Til fuldkornspasta og i powerpitabrød (se opskriften på side 227).

Du skal bruge

- ½ kg hakket okse- eller kalvekød
- 2-3 spsk ekstra jomfruolivenolie
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet, sort peber
- 1 fed hvidløg, finthakket
- 2 løg, finthakkede eller skåret i meget tynde ringe
- 2 dåser flæde eller hakkede tomater eller 7 dl mosede tomater
- 1 dl hasselnødder

Telma siger:

Dette er bare den perfekte kødsovs. Den smager også godt i powerpitabrødene på side 227.



Så let er det

Sauter kødet i en gryde ved mellemhøj varme i 3-4 minutter, til det falder fra hinanden og er brunt. Tag det af panden.

Tilføj eventuelt lidt ekstra olivenolie, hvis der ikke er nok væde tilbage fra kødet. Kom løg og hvidløg på panden og sauter det 4-5 minutter ved mellemhøj varme, til løgene er bløde og søde – de må på ingen måde blive brune. Ej heller hvidløgene.

Tilsæt tomater og hasselnødder. Skru lidt mere ned for varmen og læg låg på. Lad tomatsovsen simre i 25-30 minutter, til den er blevet tykkere. Husk at røre af og til. Tilsæt så kødet og gennemvarm det i sovsen. Det tager 4-5 minutter, så er sovsen klar til brug.

Fif

Der er jo frit slag med hensyn til at komme flere ting i kødsovsen. Squash i fine strimler, der simrer med i de sidste par minutter, smager ret godt. Du kan også smide aubergineterne på panden sammen med løgene. Og som altid er det værd at lege med krydderierne. Prøv for eksempel med et drys karry, cayennepeber, paprika eller chili. Eller tilsæt en stor håndfuld korian-der eller basilikum, der får lov at simre med i et minut eller to, inden sovsen tages af varmen.

Sundhedstip

Både tomater og løg indeholder masser af fytokeikalier, der modvirker den skade, som for meget rødt kød kan forårsage. Og hasselnødder indeholder fedtstoffer, fytokeikalier og L-arginin, der beskytter blodårerne mod det mindre heldige fedt, der kan være for meget af i kød. De holder blodårerne smidige og elastiske, mens det mindre heldige fedt passerer gennem systemet. Så nødder sammen med et måltid, der indeholder mindre sundt fedt, afbøder faktisk noget af den potentielle skade.

Alt godt fra havet

Her får du fisk serveret lækkert og nemt. Det er den lige vej til nydelse og velvære. Perler er ikke de eneste skatte, som havet byder på ...



Lakse-gedefeta-bøffer

De gode egenskaber fra fisk og al den velvære, som gederne får, når de går på græs ude i naturen.

Mængde: Nok til at levere protein til en familieaftensmad og lidt rester til madpakken dagen derpå.

Tilberedningstid: 25–30 minutter.

Holdbarhed: Laksebøfferne kan holde sig i to døgn i køleskabet.

Anvendelse: Til aftensmad, til frokost, i madpakken, i en hjemmebakket bolle (se opskriften på side 229), til brunch, som et mellemmåltid eller som natmad.

Du skal bruge

- 400 gr frisk laksefilet uden skind
- 125 gr gedefeta
- Friskkværnet, sort peber



Telma siger:

Fiskefrikadeller med ekstra god smag på grund af gedefetaen.

Så let er det

Kør laksefilet, gedefeta og sort peber på en foodprocessor i et par minutter, til du har en fin og lind fars. Form farsen til laksebøffer. Brug en god spsk med stor top per bøf.

Kom laksebøfferne i et ildfast fad og giv dem 20–25 minutter i en 180° C varm ovn.

Fif

Du kan også bruge en fåremælksfeta. Og ørred kan erstatte laksen. En agurkesalat er en oplagt følgesvend. Tilføjelse af finthakkede forårsøg, lidt hvidløg, dild, porrer eller en smule soltørret tomat er også værd at prøve.

Sundhedstip

En af de formodede fordele ved gedemælk er, at kaseinet (et mælkeprotein) er af en anden type end det, der er i det meste komælk. Kaseinet i mælken fra moderne koracer mistænkes for at være et ekstra allergen, der er "immunprovokerende". Hvis din fordøjelse ikke fungerer helt, som den skal, kan kaseinet fra komælk omdannes til stoffer, der laver rod i hjernekemien. Problemet er ikke lige så stort med kaseinet fra gedemælk.

KAPITEL 6

Pizza, tærte og andet godt

Som med alt anden mad i denne bog er kodeordene for aftensmaden også: velsmag, en hyldest til din krop og dine smagsløg, smagseventyr, kærlighed til din krop, rene varer og en del convenience uden at gå på

kompromis med sundhed og kvalitet. Her får du nogle af vore aftensmadsfavoritter. Nyd dem ... og lad dem eventuelt få følge af en af desserterne i kapitlet om desserter og sødt på side 201.



Uhørt velsmagende pizza med tomatsovs

En pizza, du kan byde både dine smagsløg, din krop og en italiener, uden at nogen vil rynke på næsen. Rent kræst!

Mængde: Til en meget sulten familie med to voksne og børn — eller nok til en almindelig familie både til aftensmad og madpakken dagen derpå.

Tilberedningstid: Lige omkring en time.

Holdbarhed: Rester kan holde sig i op til et døgn i køleskabet. Og den rå dej kan holde sig i fire dage i køleskabet, når den er tildækket.

Anvendelse: Aftensmad, natmad, festmad, i madpakken.

Du skal bruge

Til pizzadejen (2 store eller 4 små):

- 25 gr gær
- 2 tsk honning
- 1 1/2 dl lunken vand
- 1 spsk hav- eller stensalt
- 1 spsk ekstra jomfruolivenolie
- 250 gr kæmpedurummel plus lidt ekstra til udrulning af dejen

Telma og Lærkes hurtige tomatsovs (til 1 pizza):

- 1 dl tomatpuré
- 1/2 dl håndvarmt vand
- 16 cherrytomater, skåret i halve eller kvarter
- 2 fed hvidløg, skåret i tynde skiver eller finthakkede
- 2 tsk karri
- 2 spsk ekstra jomfruolivenolie
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet, sort peber

Sundhedstip

Tro det eller ej, men nogle studier antyder, at pizzaspisning har nogle gavnlige effekter på sundheden. Det kan godt passe med denne her opskrift, hvor råvarerne er i topkvalitet!

Telma siger:

Min og Lærkes tomatsovs, din gevinst!

Så let er det

Oplos gær og honning i vandet. Lad det stå 5-10 minutter, så gæren vågner op til død. Tilsæt salt og olivenolie og opløs det i væden.

Rør halvdelen af melet ud i væden og bland grundigt. Tilsæt resten af melet lidt efter lidt, mens du ælter dejen. Ælt dejen godt og grundigt i 5 minutter, når alt melet er tilsat.

Lad dejen hæve i 30 time under et vådt klæde. I mellemtiden laver du tomatsovsen.

Bring tomatpuré, vand, cherrytomater, hvidløg og karri i kog i en gryde og lad det simre i 12-15 minutter, til cherrytomaterne er faldet sammen. Rør sauce med olivenolie og smag til med salt og peber.

Del dejen i 2 eller 4 stykker og ælt dem atter en gang. Rul dejen ud i 2 store eller 4 små runde og tynde pizzaer. Top med tomatsovs og eventuelt anden topping, lige inden pizzaen bages i ovnen. Ellers opløser tomatsovsen dejen.

Læg pizzaen på en bagesten i bunden af ovnen. Den skal have 12-15 minutter i en 250° C varm ovn. Bag dem en ad gangen. Alternativt kan du bage pizzaerne på bageplade i bunden af ovnen beklædt med bagepapir – sørg for, at der er bundvarme, og at bagepladen er forvarmet.

Fif

Pizzadejen kan gemmes! I stedet for at tage dejen ud af køleskabet og rulle den ud kan du lade den stå på køl i op til fire dage. Så skal den blot i en tildækket beholder. Så lav en dobbeltportion pizzadej, en eller to pizzaer nu og hav dej til yderligere to eller tre pizzaer over de næste par dage. Nemt og bekvemt!

Hvis du har tomatsovs på køl eller fryser pizzadejen på køl, kan du lave friskbagt pizza tre dage i træk med varieret topping fra dag til dag.

En pizza skal være enkel. Ud over god tomatsovs skal der så lidt topping på som muligt. Fine stykker fisk, tynde skiver af kogt kyllingebryst, andre grøntsager, lidt ost og eventuelt nogle grønne krydderurter. Mere skal der ikke til.

Grøntsager

Der kan ikke siges nok gode ting om grøntsager. Her taler vi om råvarer, der virkelig fungerer som en kærlighedserklæring til din krop. Grøntsagerne er også med til at holde din krop på rette spor, så den ikke laver svinkeærinder eller besværligheder. Man kan faktisk ikke få grøntsager nok – omkring 600 gram om dagen er en god rettesnor. Ayurvedisk madlavning mener, at der er tre elementer i et godt måltid: gode råvarer, at kokken ved, hvordan råvarerne skal hånd-

teres. Og sidst – men ikke mindst – den kærlighed kokken lægger i måltidet. Opskrifterne i dette kapitel er lavet på grøntsagernes præmisser for at få det allerbedste ud af dem. Og veltilberedte grøntsager er ikke bare en kærlighedserklæring til din krop. De er også en eventyrlig oplevelse for dine smagsløg. Med disse opskrifter burde det ikke være noget problem at få de daglige 600 gram grøntsager.



Gulerodssalat på den rigtige måde

Gulerodssalaten er en klassiker for alle, der spiser sundt. Her er den blevet opgraderet til en velsmagende de luxe-udgave

Mængde: Nok til familiens aftensmad

– og til madpakkerne dagen efter.

Tilberedningstid: Ti til 12 minutter.

Holdbarhed: Salaten kan godt holde sig to døgn i køleskabet, hvis den er lavet med rapsolie.

Anvendelse: Når du har lyst til gulerodssalat i en luksuriøs udgave.

Du skal bruge

- 300 gr gulerødder – enten strimlet på langs med en tyndskræller eller en tyndskræller med tænder, ”revet” i en foodprocessor på den grove klinge eller snittet meget fint på langs eller snittet på en japansk mandolin
- Friskpresset saft og fintrevet skal af 1 økologisk citron
- 1–2 spsk ekstra jomfruhørfrø- eller –rapsolie
- 1 dl mørke rosiner, eventuelt udblødt nogle timer i vand inden og drænet
- 1 dl mandler eller hasselnødder, finthakkede
- ½ tsk stødt kanel
- 1 knivspids vaniljepulver eller ¼ stang vanilje

Telma siger:
Er god at få med i madpakken.



Så let er det

Vend samtlige ingredienser sammen og lad helst gulerodssalaten trække i ½–1 time i køleskabet, inden den serveres.

Fif

Lad venligst være med at bruge dit normale rivejern. Det flæns gulerødderne, så de ”bløder” ihjel frem for at være delikate. Resultatet er fibre og sjask i bunden af skålen. Brug en tyndskræller i stedet.

Citronen kan spædes op med appelsinsaft og –skal. Eller de kan erstattes med lime. Et par finthakkede mynteblade eller frisk basilikum smager godt i salaten. 50 gram persillerod eller knoldselleri strimlet lige så fint giver ekstra smagsdimensioner. De ristede hasselnødder med nougatsmag (se blandt andet opskriften ”citronmarinerede æbler med ægte feta, rosiner og ristede hasselnødder” på side 173) er værd at prøve frem for almindelige mandler og hasselnødder. Et par dråber fishsauce hører også hjemme her, hvis du virkelig vil opleve alle smagsnuancerne. Rosinerne kan erstattes af abrikoser eller dadler, der hakkes fint. De skal dog ikke lægges i blød først.

Sundhedstip

Den med gulerødder og nattesynet har du nok hørt før. Her er en ny: Gulerødder indeholder også pæne mængder K-vitamin, som man ellers tænker på i forbindelse med bladgrønt. En gruppe hollandske forskere konkluderede følgende om K-vitamin: K-vitamin holder kalk ude af blodårerne og inde i knoglerne, hvor den skal være, når folk får meget af den gennem kosten.

Flydende skatte ... Supper, så du slubrer

Det er overraskende, at vi ikke har større respekt for vand. En ting er alt den forurening, der ryger i havene og grundvandet. Noget andet er, at vi slet ikke husker at benytte os af vands næsten magiske evne til at opsamle smagsstoffer og levere dem

til krop og smagsløg, samtidig med at en behagelig varme breder sig i kroppen. Her har du opskrifter, hvor vandets magiske evner i maden udforskes. Så husk at passe på vandet, så du også kan lave skønne supper i fremtiden.



Gullasch

Ungarsk gullasch er ikke en sammenkogt ret med sovs, som vi altid har troet her i Danmark ... Det er en suppe. En rig, kraftig og nærende suppe. Retten er opfundet af de oksehyrder, som vogtede over kvæget på sletterne. De nød det gode kød fra dyr, som græssede sletterne af og levede under åben himmel.

Mængde: Nok til både aftensmaden og en lille portion dagen derpå.

Tilberedningstid: En lille time.

Holdbarhed: Gullaschrester kan holde sig i op til to dage i køleskabet.

Anvendelse: Som meget bastant, mættende og varmende aftensmad.

Du skal bruge

- 1 stort løg, finthakket
- 3-4 spsk ekstra jomfruolivenolie eller økologisk smør
- 1-2 fed hvidløg, grofthakkede
- ½ tsk kommen, knust groft
- 600 gr oksekød i tern, for eksempel bov eller tykkam (spørg din slagter!)
- Masser af paprika
- Hav- eller stensalt
- 1 ½ l vand
- 1 gulerod, skåret i grove tern
- 1 persillerod, skåret i grove tern
- 2 røde peberfrugter, skåret i tern eller skiver
- 1 tomat, skåret i grove stykker
- 1 stilk bladselleri, skåret i tynde skiver (kan udelades)

Telma siger:

Gullasch er en af mine favoritter. Min far er meget stolt af sin hjemmelavede gullasch. Men denne her er også rigtig godt krydret ... Og så er den hjemmelavet!



Så let er det

Sauter løgterne i olivenolie i 4-5 minutter i en stor gryde, til de er klare og bløde. Tilsæt hvidløg og kommen og sauter yderligere et minut eller to. Tag gryden af varmen og tilsæt kødet. Drys med masser af paprika samt en smule salt og rør det hele godt og grundigt sammen, inden du stiller gryden tilbage på varmen.

Braiser nu kødet ved mellemhøj varme, til overfladen er brun på alle ledde og kanter, og det afgiver væske. Tilsæt vand, gulerod, persillerod, peberfrugter, tomat og bladselleri. Lad gullaschen simre i 20 minutter og server den brandvarm.

Fif

Paprika brænder let på. Derfor skal den først tilsættes, når der er grøntsager og væde i gryden. Hvis suppen ikke er fyldig nok, så kom også et par hundrede gram kartofler i fine tern i gullaschen sammen med vand, gulerødder, tomater og så videre.

Sundhedstip

Paprika indeholder stoffet capsaicin. Capsaicin stimulerer fordøjelsen, giver varme og øger forbrændingen en smule. Man bruger også capsaicin i cremer, hvor det virker smertelindrende. Den smule brænden, det giver, distraherer hjernen fra værre smerter, for eksempel ved slidgigt.

Snacks

En gang imellem bliver man småsulten, selv om det ikke er tid til at spise et stort måltid. Her får du vores bud på snacks, der både er sunde og velsmagende. Snacks med god samvittighed ...



Grøntsagsstænger med mormordip

Mormordippen har sit navn, fordi den minder om ”mormordressing”, der er en pendant til den klassiske fløde-eddike-citron-sukker-dressing, som man normalt får på grøn salat. Det er den dressing, der får dig til at overveje, om du skal drikke resterne direkte af skålen eller styre dig. Her får du en tilsvarende lækker smag, blot i tyk form, der hænger fast på grøntsagsstængerne.

Mængde: Nok dip til mange måltider.

Tilberedningstid: Fem til ti minutter.

Holdbarhed: Mormordippen holder sig frisk op til en uge i køleskabet, hvis du opbevarer den i en ren beholder og bruger en ren ske til at tage med hver eneste gang.

Anvendelse: Som mellemmåltid, forret og natmad.

Du skal bruge

- 150 gr mandler
- 100 gr dadler
- Friskpresset saft og fintrevet skal af 1 økologisk citron
- 3-4 spsk æblecider- eller hvidvinseddike
- En knivspids vaniljepulver eller 1/4 stang vanilje
- Nok vand, til at blenderen kan trække alle ingredienserne
- Masser af grøntsager, der kan skæres i stænger og lignende fingernemme bidder, såsom gulerødder, agurker, bladselleri og små broccoli

Telma siger:

En rigtig børnesnack til små fingre!

Så let er det

Kør mandler, dadler, citronsaft og -skræl, eddike, vanilje og vand på en blender i et par minutter, til du har en fløjlsblød creme.

Server mormordippen i en skål og grøntsagerne på et fad. Dyp løs og bon appetit!

Fif

Mormordippen er et rent hit. Brug den også som en creme til frugtsalat, kom en klat af den på yoghurten eller smør den på pandekager. Mormordippen kan også laves med cashewnødder eller halvt hasselnødder og halvt mandler.

Sundhedstip

Mandler er gode for dit hjerte. Og her får du dem i en sød creme til grøntsager, frugter og desserter, du kan spise med god samvittighed – uden den sædvanlige kamp mellem autopiloten, der siger ”mere, mere!”, og dine hjernelapper, der siger ”stop med alt det fedt og sukker”.

KAPITEL 10

Drikkevarer

Når vi byder op til himmelsk mad, må vi også hellere give anvisninger på nogle himmelske dråber. Skål og salut!



Banan-lakrids-smoothie

Som at spise en bananasplit med lakridssovs, blot uden at få dårlig mave, dårlig samvittighed og en øget egenproduktion af fedt og kolesterol i kroppen.

Mængde: Giver to rigtig gode glas.

Tilberedningstid: Fire til fem minutter.

Holdbarhed: Smoothien kan holde sig i op til et døgn i køleskabet ... Men kan du lade den være så længe?

Anvendelse: Når du ellers har lyst til en milkshake.

Du skal bruge

- 4-5 dl yoghurt naturel
- 1 banan
- 5-6 dadler
- 1/2 tsk lakridsrod
- Friskpresset saft og fintrevet skal af 1/2 økologisk citron
- 1 knivspids vaniljepulver eller 1/4 stang vanilje
- 1/4 tsk stødt kanel



Telma siger:
Smagen af lakrids er helt fremme i feltet. Flydende lakridser med god samvittighed.

Så let er det

Kør alle ingredienserne på en blender i et minut eller to. Voila, så har du en skøn smoothie.

Fif

Bananen kan erstattes med en eller to mangoer. En smule papaya ud over bananen giver ekstra smagsdimensioner. Et par friske mynte- eller pebermynteblade er heller ikke af vejen. Eller en halv spiseskefuld kakao- eller carobpulver. Hvis du ikke tåler komælk, så prøv at lave smoothien med hjemmelavet sojayoghurt (se opskrift side 27).

Sundhedstip

Lakrids virker ganske glimrende på irriteret mave og mavesår. I udlandet kan man få naturmedicin til mavesår og mavekatar, som er lavet på basis af lakridsekstrakt.

Slikkerier, desserter og godter

Mennesker er født med en naturlig præference for ting, der smager sødt, så med andre ord kan vi ikke komme uden om, at vi alle har en sød tand. Det er ikke så godt i vores moderne samfund, hvor der er masser at spise, der er sødt og usundt. Men der er en grund til vores søde tand: I menneskets urmiljø ledte den søde tand os mod sund spise, såsom frugter, bær, modermælk og

honning fra tid til anden. Så vores søde tand var faktisk en god idé tidligere, hvorimod den leder os i fordærv, når der er moderne mad til stede.

Her har du en masse desserter, slik og lignende godter, der består af rigtig mad frem for tomme kalorier. Bon appetit! Men husk at spise aftensmad først og gå gerne en aftenur efter måltidet.



Jordbær-daddel-banan-softice

Hvis du har en god foodprocessor, kan du lave lækker softice på tre minutter. Den smager fantastisk – og så er den lavet af gode, sunde sager.

Mængde: Mere end nok til seks svingende portioner dessert.

Tilberedningstid: Højest fem minutter.

Holdbarhed: Op til en time der, hvor der er allerkoldest i køleskabet.

Anvendelse: Som dessert, en lille klat oven på hjemmelavet yoghurt eller yoghurt naturel

Du skal bruge

- 300 gr frosne jordbær
- 150 gr dadler uden sten
- 1 banan uden skræl
- 2-3 spsk jomfruhørfrø- eller -rapsolie
- En knivspids vaniljepulver
- 1/2 tsk stødt kanel
- Friskpresset saft og fintrevet skal af 1 økologisk appelsin eller citron



Telma siger:

Smager fuldstændig som rigtig is ... og Umahro er glad for, at den er meget sundere!

Så let er det

Kør samtlige ingredienser i en kraftig foodprocessor i nogle minutter, til du har is. Det tager lidt tid, inden alle ingredienserne samler sig, og isen bliver helt fin.

Fif

Du kan erstatte jordbærrene med for eksempel hindbær, brombær eller solbær. Hvis du kan få fingrene i hele kakaobønner eller kakaonibs, så kom lidt af dem i. De giver isen små, knasende lommer fyldt med chokoladesmag.

Du bliver nødt til at spise al den softice, du laver, med det samme. For den kan ikke fryses – der kommer iskrystaller i den i så fald. Det duer heller ikke at lave den på en ismaskine.

Hvis du bruger kokosolie i stedet for hørfrø- eller rapsolie, bliver isen federe i konsistensen

Sundhedstip

Ud over en høj koncentration af C-vitamin er jordbær også rige på anthocyaniner. Anthocyaniner er en gruppe af fyto kemikalier, der blandt andet er med til at passe på dine led og dine øjne.

Bagværk

Gryn, korn og kerner er rene skattekister, der indeholder alle næringsstofferne, byggematerialet, energien og informationerne til at danne et nyt liv.

Så bagning med fuldkornsprodukter, hvor skaldele og kim er med, er ren energi. Her er både noget for folk, der skal have brød med og uden gluten.

Brug altid økologiske råvarer — især hvis

du vil lave en god surdej og have en effektiv hævnning. De bakterier, der hjælper dig i bagningen, forekommer i meget højere koncentrationer i økologiske og biodynamiske afgrøder.

Og vær så venlig at bruge økologisk smør eller jomfruolier som fedtstof på bagværket. Margarine er en ren fornærmelse mod sådanne godter.



Kold- og langtidshævet speltbrød

Send et par venlige tanker til Jørn Ussing Larsen fra Aurion Bageriet, når du bager dette brød. Det er hans fortjeneste, at spelt og mange andre fantastiske, gamle kornsorter er på det danske marked.

Mængde: Fire brød.

Tilberedningstid: 15 minutter til at lave dejen. 12 timer til koldhævning samt en time til efterhævning og bagning

Holdbarhed: Brødene holder sig snildt et par dage, efter de er blevet bagt. Men de kan også fryses.

Anvendelse: Hver gang du har lyst til godt brød.

Du skal bruge

- 1,2 l iskoldt vand direkte fra hanen
- 20 gr gær
- 20 gr salt
- 2-3 spsk ekstra jomfruolie eller blødt smør
- 1 spsk citronsaft
- Cirka 1,9 kg usigtet speltmel

Sundhedstip

Korn indeholder fytat og oxalater, der kan virke irriterende på mavesækken og tarmene. Men langtidshævning eller surdejshævning nedbryder og neutraliserer disse, så brødet bliver meget lettere at fordøje.



Telma siger:

Det her brød smager fantastisk. Prøv at riste det og put lidt gedeost ovenpå.

Så let er det

Pisk vand, gær, salt, olie og citronsaft sammen, til gær og salt er opløst. Vend derefter halvdelen af melet i og rør det sammen til en tynd lind dej. Tilsæt resten af melet lidt efter lidt og ælt dejen godt igennem.

Del dejen i 4 lige store portioner og rul den ud til brød, der lægges på en bageplade beklædt med bagepapir. Eller kom hver portion dej i en smurt brødform/kurv. Læg et vådt viskestykke over og stil brødene til at koldhæve i køleskabet. De skal stå der mindst natten over.

Tag et eller flere brød ud og lad dem hæve til dobbelt størrelse ved stuetemperatur.

Bag brødene i 25-30 minutter ved 220° C i de første 10 minutter og derefter 200° C. Hvis brødene ikke er i en form, bliver de allerbedst på en bagesten.

Fif

Det fantastiske ved denne hævemethode er, at du ikke behøver at bage samtlige brød på en gang. Dejen kan sagtens klare tre til fire dage i køleskabet, inden du tager brødene ud, stiller dem til efterhævning og så bager dem. Så du behøver kun at have dejfingre én gang, hvorefter du kan få friskbagt brød de efterfølgende fire dage i træk. Prøv at lave dejen med 25 procent usigtet rugmel eller 50 til 100 procent kæmpedurummel. Eller brug fuldkorns durummel i stedet. Du kan godt komme lidt krydderier i dejen, for eksempel en anelse kommen eller fintmalede fennikelfrø. Et par spiseskefulde finthakkede, soltørrede tomater smager også herligt.

Madpakken

En ordentlig morgenmad giver dig og din krop en god start på dagen. Og selvfølgelig bliver frokosten nødt til at være lige så god ved dine smagsløg og din krop. Så her får

du en række af vores madpakkefavoritter og -ideer — så kan du være sikker på, at dagen fortsætter lige så godt, som den er begyndt. Bon appetit!



Avocadomadder med melon, citron og salt

Såre simpelt – og uforskammet godt og flot.

Mængde: Nok til flere sultne munde eller madkasser.

Tilberedningstid: Fem-ti minutter, så længe du allerede har godt brød. Ellers se opskriften på hjemmebagt rugbrød på side 235.

Holdbarhed: Fra morgen til frokost.

Anvendelse: I madpakken, som frokost, til brunch, som et mellemmåltid eller som en del af et hurtigt måltid.

Du skal bruge

- Skiver af hjemmebagt rugbrød (se opskriften på side 235), eller godt og reelt surdejsrugbrød fra din egen bager
- Avocado, skåret i skiver
- Friskpresset citronsaft
- Honning- eller netmelon, skåret i tynde skiver uden skræl
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet, sort peber

Telma siger:

Jeg elsker avocadomadder. Især dem her. De smager så godt.



Så let er det

Dæk hver skive rugbrød med et enkelt lag avocadoskiver, dryp med citronsaft og læg så en melonskive hen over på langs. Drys med salt og peber og så bon appetit!

Fif

Vandmelon, hvor du har fjernet kernerne, kan erstatte honning eller netmelon. Eller prøv med tynde skiver af papaya.

Sundhedstip

Godt nok er der ingen koncentrerede kalkkilder i madderne, men de er stadigvæk gode for dine knogler. Avocado er rig på K-vitamin, der er nødvendig, for at kalk ender i knoglerne frem for at indgå i åreforkalkning. Og rugbrøddet indeholder fytoøstrogener, der understøtter knogledannelsen.

KAPITEL 14

Råvarer og ingredienser

Som i *Køkkenrevolution på høje hæle* kommer her nogle borgerlige ord om kvalitet, smag og de herlige og specielle ingredienser, som Telma og jeg har brugt i opskrifterne.



Carobpulver

Carobpulver laves ved at male tørrede johannesbrødkerner til fint mel. Johannesbrød er faktisk en bælgfrugt – altså en slags bønne. Og ja: Det er den bibelske Johannes, der refereres til. De tørrede kerner smager til dels som kakao. Ikke helt så bittert og faktisk en smule sødere. Carobpulver kan bruges som erstatning, hvis du ikke tåler kakao eller bare gerne vil have lidt variation. Carobpulver kan købes i helsekostforretninger og en del større supermarkeder.

Eddiker

Vi bruger æblecidereddike, brun riseddike, balsamicoeddike, kokoseddike, tomateddike, rødvinseddike og hvidvinseddike. Det vigtige er, at eddiken er lavet på naturlig maner og ikke er tilsat alt muligt skrammel. OK, der er lidt sukker i balsamicoeddike – men lidt skal man jo synde. Økologiske eddiker er sjovest, for eddike er jo lavet på afgrøder, og hvem har lyst til at spise rester af sprøjtemidler?

Fishsauce

Fishsauce laves ved at lade små fisk – oftest ansjoser – gære i vand, salt og nogle gange i lidt sukker. Det er en slags kraftig og gæret fiskefond på flaske, blot med en kraftigere smag og smagsnuancer til fælles med blåskimmelost.

Hemmeligheden ved at bruge fishsauce er, at du kun skal bruge meget små mængder. Man skal ikke kunne smage fishsauce i sig selv i maden. Men når der kommer nogle dråber i en ret, virker de som smagskontrast, så alle de primære smagsnuancer i råvarerne står helt klart på dine smagsløg. Fishsauce bidrager også med en femte smagsnuance, umami – ligesom tamari gør.

Køb en flaske med dråbetæller, så du kan styre doseringen præcist. Duften er kraftig, så husk at skruue låget på og lad være med at spilde på tøjet. Fishsauce kan både købes i asiatiske butikker og i de fleste velassorterede supermarkeder.

Herbamare® grøntsagsbouillon

Herbamare® er grøntsagsbouillon fra gode, gamle Dr. Vogel. Rene varer og god i en snæver vending, når man ikke har en hjemmelavet

grøntsagsfond i køleskabet eller fryseren.

NB: Der findes også Herbamare®-urtesalt – men det er altså grøntsagsbouillon, vi taler om her i bogen.

Hybenpulver

Pulveriserede, tørrede hyben. Hybenpulver giver både fantastisk farve og smag til yoghurt og marmelade. Ud over smag og udseende er hyben også godt for ømme led. Hybenpulver kan købes i helsekostforretninger.

Kaffir-lime-blade

Blade fra kaffir-lime-træet er nærmest uundværlige i sydøstasiatisk madlavning. De har en fyldig, parfumeret og aromatisk citrussmag – men ingen bitterhed overhovedet. Duften er kraftig og minder om vanilje. Kaffir-lime-blade fås friske, frosne og tørrede i asiatiske butikker, såvel som i de fleste velassorterede supermarkeder.

Kæmpedurum

Kæmpedurum kaldes også Kamut®. Historien om kamuts tilblivelse er ret herlig – uanset om den er sand eller en røverhistorie. Efter sigende fandt nogle vestlige gravrøvere en krukke med kæmpestore smørgule kerner, da de røvede et gravkammer i en pyramide. Kernerne blev plantet og viste sig at være levende. Kamut er en forfader til den durumhvete, der dyrkes i Sydeuropa nu til dags. Der er heller ingen tvivl om, at kamut blev spist i Egypten allerede for flere tusinde år siden.

De kulinariske egenskaber er fænomenale. Kæmpedurum er helt smørgult, og melet giver det herligste brød, de fineste lette pitabrød og de mest mumsagtige pizzaer ... Og det selv om du bruger fuldkornsmel med alle skaldele og kim. Kort og godt: et eventyrligt korn med eventyrlige bageegenskaber og aner helt tilbage til civilisationens vugge.

Herhjemme forhandles Kamut® af Aurion Bageriet (www.aurion.dk). Læs også mere på den officielle hjemmeside om Kamut® (www.kamut.com).

Lakridsrodspulver

Pulver af lakridsrod har en meget koncentreret og intens lakridssmag. Der findes to typer:

“Normal” lakridsrodspulver, der er lavet ved at kværne hele tørrede lakridsrodde og filtrere de sidste fibre fra. Smagen er mindre stærk, men sød og kan blive en smule “støvet”, hvis du bruger for store mængder.

Engelsk lakrids, der er ekstrakt af tørrede lakridsrodde. Engelsk lakrids smager meget stærkt og har ikke den samme sødme som “normal” lakridsrodspulver. Du skal virkelige være påpasselig med doseringen, medmindre du er lakridsnarkoman.

Mirin

Mirin er japansk risvin til madlavning. Den minder meget om sake, men indeholder slet ikke samme mængder alkohol (en til 14 procent frem for 20 procent eller mere). Mirin skal opvarmes under tilberedningen for at komme til sin fulde ret. Smagen er sød og syrlig, men har også nuancer af noget gæret. Men mirin er også fermenteret, som det kaldes. Det giver meget fin syrlighed, hvor eddike eller citronsaft ellers ville overdøve alt andet.

Olier

Når du skal bruge olier, er kun én vej frem: dem, der er fysisk koldpressede og uraffinerede. Det vil sige, at olien er fysisk presset ud af oliven, solsikkekerne, avocadoer, sesamfrø eller andre fedtkilder. Efterfølgende er olien højest filtreret for at fjerne rester af frø, kerner og så videre. Olien er ikke blevet opvarmet under produktionen. Det er det, vi mener, når vi skriver god olie. Ekstra jomfruolivenolie er for eksempel mekanisk koldpresset og uraffineret. Kig efter ord som “fysisk” eller mekanisk “koldpresset” og “uraffineret”.

Men hvad med de andre vegetabiliske olier eller diverse former for vegetabilisk fedt i fødevarer? Hvad er der galt med dem? Hvis en olie ikke er mekanisk koldpresset og uraffineret, har den fået så mange tæsk, at smag, sundhed og karakter er væk. En olie, der ikke er mekanisk koldpresset og uraffineret, bliver blandt andet ekstraheret med organiske opløsningsmidler under opvarmningen og derefter kogt, så de organiske opløsningsmidler fordampes (eller det vil sige størstedelen af dem). Derefter bliver den behandlet med kautisk soda (der er primæringrediensen i toilettrens), fosfor-

eller citronsyre, kemiske blegeler og kogt flere gange for at slippe af med kemikalierne.

Nu er olien så harsk, at den er uspiselig og dufter så dårligt, man ville kaste op, hvis man lugtede til den. Derfor damprensens olien, ved at der blæses damp gennem den ved høje temperaturer, så man kan fjerne de dårlige duft- og smagsstoffer, der er skabt under den hårdhændede behandling. Dette kaldes også desodorisering. Resultatet er en olie uden smag og karakter. Den holder i meget lang tid, for alt, der kunne gå i forfald, er ødelagt, hvorefter man har rensset den dårlige duft og smag bort. Gad vide hvor megen næring kroppen får ud af sådan en olie og sådanne fedtstoffer? Ikke ret meget! Hvis man ikke er færdig med at hærge, så kan olien også blive hærdet helt eller delvist, så den bliver fast frem for flydende. Så dannes der masser af transfedtsyrer. Der kan forresten også dannes lave mængder af transfedtsyrer, når man desodoriserer olien.

Det klart bedste at stege i er økologisk smør eller uhærdet kokosolie. Begge består primært af mættet fedt, der er mere varmestabil. Hørfrø- og rapsolie skal ikke i nærheden af en varm pande eller gryde. Det kan godt være, rapsolie bliver kaldt for Nordens olivenolie, men den består altså af ti til 12 procent omega-3-fedtsyrer – i hvert fald hvis den er mekanisk koldpresset – og de holder ikke til varmen. Prøv at komme en jomfrurapsolie på en mellemvarm pande og lad den stå nogle minutter. Lugt til olien: Den tør du altså ikke spise!

Alle de andre mekanisk koldpressede olier – ekstra jomfruolivenolie, koldpresset sesamolie, koldpresset solsikkeolie og så videre – ligger midt imellem. De bliver ikke toksiske lige med det samme på panden. Men ubehandlede spiseolier er jo også en kilde til alle de her sekundærstoffer, der er en ren kærlighedserklæring til din krop. Disse sekundærstoffer bliver hurtigt nedbrudt, når olierne ryger på panden. Dermed ikke sagt, at de bliver giftige, men man ville nok få endnu mere ud af dem sundhedsmæssigt, hvis de blev spist helt uopvarmede.

Quinoa

Quinoa (kan også staves quinoa) stammer fra Sydamerika. Dette bedårende, mættende og glutenfrie korn stammer fra en græsliende plante og kommer i flere farver og smagsnuancer. Smørgul,

rød og sort. Jo mørkere farven er, desto kraftigere er smagen. Quinoa smager bedst, hvis du først tørrister den et par minutter over lav varme for derefter at koge den i cirka tre dele vand til en del quinoa, indtil vandet er absorberet eller fordampet. Herhjemme forhandles quinoa blandt andet af Aurion Bageriet og Urtekram.

Salt

Stensalt og havsalt er det eneste, der duer. Da sten- og havsalt ikke blot består af natriumklorid, men også masser af andre mineraler og sporstoffer, er smagen bedre. Og så skal du bruge mindre, når smagen er større og mere tilfredsstillende. Raffineret bordsalt er tit tilsat antiklumpningsmiddel, blandt andet aluminiumforbindelser, der ikke er særlig sunde.

Soja

Er soja godt eller ondt? Det er jo lidt svært at finde hoved og hale i, hvis man følger avisoverskrifterne. Først og fremmest siger man, at soja styrker knoglerne, forebygger kræft og modvirker nogle af generne i overgangsalderen. Men modsat er soja også blevet anklaget for at hæmme sædproduktionen, give kræft og lavt stofskifte. Hvad skal man gøre og tro?

Sandheden ligger et sted midt imellem. Ko-deordet er moderation. Der ser ud til at være en sundhedsmæssig effekt af soja, når den indtages i samme mængder og på samme måde, som man traditionelt har gjort i Asien. Det vil sige som små mængder i ”naturlige” former – sojasovs, miso, dampede grønne sojabønner eller tofu – et par gange om ugen. Et større indtag af soja, især i koncentrerede former – såsom ren sojaprotein – ser derimod ud til at være problematisk, hvis du spiser det dagligt.

Så tommelfingerreglen må være:

Sojasovs og tamari: Det kan du bruge, lige så tosset du vil

Tofu og sojamælk: Spis mindre mængder et par gange om ugen. Hvis du ikke tåler komælk, så skift mellem de forskellige alternativer til komælk – havremælk, rismælk, sojamælk, mandelmælk – i løbet af ugen.

Sojaprotein: Don’t! Bør kun bruges meget målrettet i forbindelse med hjerte-kar-sygdomme.

Spelt

Spelt er en af forfædrene til den hvede, vi bruger i stort set al melproduktion nu til dags. Spelt vokser langsommere og indeholder derfor flere næringsstoffer og mere smag end almindelig hvede. Bage-egenskaberne er uovertrufne. Spelt giver bedre krumme i bagværket og mere smag og substans. Aurion Bageriet er stort set eneste grund til, at spelt nu er så populært herhjemme. Så send venlige tanker til Jørn Ussing Larsen, næste gang du bager et speltbrød!

Tamari

Tamari er en japansk sojasovs, der er lavet på helt traditionel maner uden alle mulige ekstra råvarer. Ægte tamari er den oprindelige sojasovs. Den består kun af vand, havsalt og gule sojabønner, der har fået lov til at gære i flere måneder eller år sammen med ”koji”. ”Koji” er en kultur af mælkesyre-redannende mikroorganismer, lidt ligesom gær til brød, ølgær til øl eller vingær til vin. Der er dog ikke tale om gærsvampe. Og det er godt at vide for dem, der har problemer med sådanne.

Shoyutamari indeholder også hvede og duer derfor ikke til gluten- og hvedeallergikere.

Ud over at smage salt bidrager tamari også med den femte smagsnuance, kaldet umami. Umami forstærker alle andre smagsnuancer og giver en større mæthedsfornemmelse og tilfredsstillelse.

Vær på vagt med sojasovs, der ikke er tamari. Det er oftest tilsat alt muligt skrammel, såsom sukker og det tredje krydderi. Desuden laves det ved at udsætte sojabønnerne for enzymer frem for at lade dem gære på naturlig maner.

Valleprotein

Valleprotein er vallen fra komælk. Proteinet i komælk består af flere fraktioner (altså dele eller typer), blandt andet valleprotein, kasein og lactoglobulin. Valleprotein er den del af mælkprotein, der minder mest om proteinerne i modermælk. Derfor udnyttes det ret effektivt af kroppen.

Valleproteinpulver er en nem måde at få mere letomsætteligt protein på, for eksempel i smoothies. Det mætter, stabiliserer blodsukkeret og øger forbrændingen, ligesom alt andet protein gør.

Nogle mennesker (men ikke alle) med intolerance eller overfølsomhed over for komælk som helhed kan godt tåle valleprotein med måde. Det

er især kasein i komælk, der giver problemer, hvori-mod valleprotein ikke er helt så allergent. Det er dog langt fra alle, der ikke tåler komælk som helhed eller kasein specifikt, der kan tåle valleprotein.

Husk at købe helt ren valleprotein og ikke de blandinger med masser af tilsat sukker og tilsætningsstoffer, der sælges i fitnesscentre med mere. Helsekostforretninger er det bedste sted at få helt ren valleprotein.

Hvis du ikke tåler valleproteinpulver, kan du bruge risprotein i stedet. Det kan også købes i helsekostforretninger.

Vaniljepulver

Nej, jeg mener ikke vaniljesukker, men derimod frysetørrede, pulveriserede vaniljestænger. Selv om helt friske, fede, polynesiske vaniljestænger er det ultimative, kan du sagtens leve med vaniljepulver. Det er drøjt og nemt at bruge.

Vanilje smager ikke sødt, som mange tror, derimod er vanilje en smule bittert og meget parfumeret. Det giver et modspil til de andre smagsnuancer i maden, så de træder helt klart frem. Det er eksempelvis derfor, at rigtig flødeis virkelig smager af fløde, æg og sukker, for vaniljen fremhæver smagen. Men vanilje kan bruges til meget andet end is og desserter. Den fremhæver smagen af grøntsager, fisk og skaldyr, fjerkræ, af kød – ja, selv af andre krydderier. Jeg vil vove at påstå, at et lillebitte drys vanilje i næsten en hvilken som helst ret gør den endnu bedre.

Xylitol

Selv om navnet lyder kemisk og syntetisk, er den god nok: Xylitol er ”lovligt”. Xylitol er en type sukkeralkohol (nej, man bliver ikke fuld af det), der blandt andet findes i barken i træer og i blomster. Xylitol smager sødt, men har et markant lavere energiindhold end normalt sukker. Det har ringe indvirkning på blodsukkeret og er faktisk godt for tænderne. Det er derfor, at der er xylitol i så meget tyggegummi. Store mængder xylitol kan dog give urolig mave.

Brug xylitol i stedet for normalt sukker i drinks, desserter, kager, bagværk, og hvor du ellers vil have sødme. Det smager lige så sødt og knaser lige så godt. Det eneste, xylitol ikke kan gøre, er at karamellisere. Det størkner godt nok som karamel, men det ændrer ikke farve, så det kan hurtigt brænde på.

KAPITEL 16

Sundhedsrevolutionens 10 kostbud til køkken- revolution i hele familien

Telmas mor, Thorbjörg Hafsteinsdóttir, og jeg selv står bag konceptet Sundhedsrevolutionen™. Vi har skabt ti kostbud, som er en let guide til, hvordan alle kan spise og få masser af vitalitet og velmag i hver bid. Alle kan være med, og alle vil få en masse retur i forhold til den tid, de bruger, og den indsats, de gør.

Bag kostbuddene er der logik, indsigt og videnskab. Alle opskrifterne her i bogen følger vores ti kostbud:

1. Lad være med at spise alt det tilsatte sukker — det gælder både det synlige, usynlige og kunstige.
2. Spis fuldkornsprodukter og fuldgryn. Glem alle de raffinerede mel- og grynsorter.
3. Vær ikke bange for at spise fedt — men spis den rigtige slags fedt.
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 — mindst 600 gram.
7. Drik halvanden liter vand, ren grøntsags- eller frugtjuice, grøn te eller urtete hver dag. Hvis de voksne skal have kaffe eller alkohol, så prioriter en god kvalitet og nyd lidt, men godt.
8. Spis regelmæssigt. Lad være 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 om du spiser lødigt mad, er det en god idé også at tage en multivitamin/mineralpille. Mange kan også snildt bruge et tilskud af omega-3-fedtsyrer, D-vitamin og gavnlige tarmbakterier. Hvis du vil tage mere end det, så rådfør dig med fagfolk først.



Ud over vores ti kostbud er der også et par andre ting, du skal være opmærksom på, hvad mad og sundhed angår:

1. Kalorier spiller selvfølgelig en rolle. Men frem for at begynde med at kigge på kalorier så begynd med at spise rigtig mad jævnfør vores ti kostbud. Kroppen har meget nemmere ved at omsætte energien i rigtig mad. Hvis maden er dårlig, så spiser du bare mindre skrammel, hvis du kun ser på kalorier — men din krop vil stadig være utilfreds og opføre sig derefter.
2. Kroppen er lavet til at blive brugt. Det styrker den og gør den glad og velfungerende. Så fysisk aktivitet er vigtig. Ikke kun fordi du brænder nogle kalorier af, men fordi det også er en kærlig samtale med din krop.

Læs mere om Sundhedsrevolutionen™ og vores ti kostbud på www.sundhedsrevolutionen.dk.

Økologi, naturen og dyrevelfærd

Økologi er ikke bare et spørgsmål om mindre forurening af miljøet, eller at dyrene har bedre levevilkår.

Økologi er et af de områder, hvor det er en god idé at være selvsk og tænke på dit eget velbefindende. Der er flere sekundærstoffer – såkaldte fytokemikalier – i økologiske og biodynamiske afgrøder, end der er i de konventionelle afgrøder. Mange af fytokemikalierne er en ren kærlighedserklæring til din krop. De er med til at overtale kroppen til at opgive svinkeærinder, såsom at lade kræftceller vokse og ilte kolesterolpartikler og dumpe dem i blodkarrene.

Hvad angår animalske produkter og økologi, skal du forestille dig, at du er en kannibal på udgig efter dit næste måltid. Hvad ville du have aller mest lyst til at spise?

Vesterlændinge, når de lever allerværst ... og derfor bliver unaturligt fede? Eller naturfolk, såsom australske aboriginer, buskmænd i Kalahariørkenen eller mådeholdende, zenbuddhistiske munke i et japansk kloster?

Personligt ville jeg helt sikkert holde mig til naturfolkene og munkene. De lever og spiser på en måde, der passer til dem. Derfor er de ikke unaturligt fede eller fyldt med stresshormoner. Vesterlændinge er i værste fald den rene hjertestop-fælde, hvis man er kannibal ...

Men selv om vi (heldigvis!) ikke er kannibaler, spiser vi stadig kød. Og mit eksempel med menneskene gælder på samme måde for dyrene. Dyrenes fedtprocent, fedtsammensætning og mængden af stresshormoner i kødet påvirkes af, hvordan deres liv har været. Har de levet udenfor og fået græs, som de er designet til? Eller har de fået kraftfoder og været spærret inde i en svine- eller kyllingefabrik? Forkert kost og miljø gør det samme ved dyr, som det gør ved mennesker.

Hvad med mælkeprodukter og gluten?

Mælkeprodukter og gluten er et stort diskussionsemne i disse tider. Nogle fordømmer mælkeprodukter og gluten som den direkte årsag til mange af de helbredsproblemer, som vi døjer med i vores moderne samfund.

Andre mener, at mælk og gluten absolut ikke er noget problem, og at kost uden mælk og gluten er farligt og kan lede til fejlernæring.

Sandheden ligger imidlertid et sted midt imellem. Faktum er, at vi mennesker har klaret os fint uden mælk og gluten i det meste af den tid, som menneskeheden har eksisteret. Der findes også masser af nulevende folkeslag og befolkningsgrupper, der klarer sig fint uden anden mælk end modermælk – ligesom de klarer sig uden glutenholdige kornsorter.

Så talen om, at man slet ikke kan klare sig uden komælk og gluten, er der ikke noget belæg for. Dermed er det ikke sagt, at alle skal sky komælk og glutenholdige kornsorter som pesten.

De næringsstoffer, der er i komælk, kan også fås andetsteds. Men ikke hvis man spiser dårlig, moderne kost og bare fjerner komælk fra den. Rigtig mad, der består af grøntsager, frugter, fuldkornsprodukter (med eller uden gluten), nødder, kerner, jomfruolier og den slags, kan sagtens tilføre kroppen kalk og protein – uanset om maden indeholder komælk eller ej. Og hvis man tager et kalktilskud, er man sikker på at være helt dækket ind. Husk også, at D-vitaminer hjælper os til at optage kalk.

Komælk er ikke essentiel for hverken børn eller voksne – hvis man altså spiser godt og lødigt.

Med andre ord vil jeg ikke påstå, at der er stor risiko for, at man bliver autist, hyperaktiv, får knogleskørhed, astma eller hormonelle problemer, hvis man indtager komælk. Men en del børn og voksne, der døjer med luftvejsproblemer, ek-