

OSCAR UMAHRO CADOGAN
MED FOTOS AF LINE THIT KLEIN

Køkken revolution *på høje hæle*

Køkkenrevolution på høje hæle

Af Oscar Umahro Cadogan
Med fotos af Line Thit Klein

Copyright © Oscar Umahro Cadogan og Pretty Ink Publishing, 2007
1. udgave, 2. oplag
ISBN 978-87-91603-30-3

Forlagsredaktion: Mette Holbæk & Astrid Bjørnskov Jensen
Grafisk tilrettelæggelse: Flemming Dupont, www.gulstue.com
Fotos: Line Thit Klein, www.lineklein.dk
Korrektur: Ole Rebner, www.orthos.dk

Trykt i Letland

Hvis du har kommentarer til denne bog eller forfatteren,
er du hjerteligt velkommen til at kontakte os via www.prettyink.dk

Kopiering af denne bog må kun finde sted på institutioner og virksomheder,
der har indgået aftale med Copy-Dan og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.





Oscar Umahro Cadogan (f. 1977) interesserede sig for mad i en tidlig alder, og hans mor kan berette om mange brændte pander og omeletter. I teenageårene boede han i Kina og Hong Kong, hvor han tog en International Baccalaureate (IB) med biologi og biokemi på højt niveau.

I en alder af 19 år fik Umahro kronisk tarmbetændelse og masser af følgesymptomer i nervesystem, led og muskler. Han blev sendt hjem fra hospitalet efter 6 måneder med besked om at komme tilbage, hvis han fik det værre. Umahro valgte at kigge i anden retning og bogstavelig talt spise sig rask.

Umahro arbejder med at krydse mad og ernæring. Al hans nordede viden om ernæring og biokemi omsættes i velsmagende mad, der nærer krop, sind og smagsløg.

Han skriver for dagbladet Politiken og magasinet Nova, har været tv-kok i Danmark og Island samt forfattet en bog om velsmagende mad til folk med allergi og maveproblemer.

Umahro er konsulent for fødevareproducenter og firmaer i sundhedsbranchen og ser patienter individuelt. Desuden var han fagredaktør på den første tekstbog om funktionel medicin fra The Institute For Functional Medicine.

Senest har han startet konsulentfirmaet Sundhedsrevolutionen sammen Thorbjörg Hafsteinsdóttir.

Hvorfor en køkkenrevolution?

Hvorfor denne kogebog til dig, der ellers har nok at se til? Fordi jeg vil tage dig ved smagsløgene og næsen. Jeg vil tage dig med på eventyr efter eventyr af smagsindtryk, teksturer og dufte. Jeg vil give dig aha-oplevelser af, hvad råvarer i virkeligheden har at byde på. Min mission er at give dig glæde ved at vise dig, hvor nemt, dejligt og sundt mad kan være. Og så vil jeg vise dig, hvordan du laver mad nemt og hurtigt.

Bare fordi der sker meget i din hverdag, behøver du ikke at lade dig nøje med sekunda-mad, der smager af pap og har en ringe ernæringsmæssig værdi,

I denne bog skal vi sammen på opdagelse i römertoppen, en genial tysk ler-potte, der omdanner råvarer til himmelske retter og supper. Vi skal stryge grøntsager med fibrene, så der opstår himmelsk smag – vidste du for eksempel, at hølvet fennikel smelter på tungen?

Vi skal lave hurtige supper og forelske os i fisk. Og jeg skal vise dig, hvordan man tryller med sunde fuldkorn, såsom brune ris, hel havre og bankebyg.

Opskrifterne i denne bog er lavet til alle de mennesker, der ønsker at spise godt midt i et travlt liv og en måske stresset hverdag.

Der er kapitler med retter, du kan forberede dagen før, og kapitler med retter som du kan lave i én ombæring i en stor gryde. Der er tredelte opskrifter, der som i en slags trininddelt raket får en råvare til at vare i tre dage og retter der kan gemmes, fryses eller nydes efter få minutters arbejde.

Og det hele er sundt. Det er mad, der lader dig op, mad der ruster dig til i morgen og på lørdag, mad der ærer din krop og det liv, I er på vej igennem sammen. Deri består køkkenrevolutionen. Og det er min mission.

Resultatet? Solskin til dine smagsløg og masser af fantastisk mad, der er overkommeligt at lave. En sundhedsrevolution i din krop. Velkommen og velbekomme.

Oscar Umahro Cadogan

Råvarekvalitet

I min verden er det indlysende, at råvarerne helst skal være økologiske eller biodynamiske. Så selvom der ikke står økologisk eller biodynamisk ud for hver ingrediens i opskrifterne, er det min anbefaling, at det er udgangspunktet. Vildt kan ikke fås økologisk eller biodynamisk, men hvis det er fanget ude i naturen, er det jo både biologisk og dynamisk. Fisk skal selvfølgelig være af den vilde slags, og ikke de stakkels dyr, der opfostres i dambrug. Undtagelsen er de få certificeret økologiske dambrug der findes.

Udtrykket ‘Din krop er dit tempel’ lyder muligvis som en tung kliché. Men det er sandt. Byd din krop de bedste råvarer. Det betyder økologi eller biodynamik både hvad afgrøder, kød, fjerkræ, mejeriprodukter, krydderier og olier angår.

Overvej om du vil spise grøntsager, frugter og korn, der har haft brug for støttepædagoger i form sprøjtemidler og kunstgødning for overhovedet at nå frem til dit køkken? Husk, at mad er *information* til din krop, og hvis du spiser kemikalie-støttede ‘svæklinge’, hvad fortæller du så din krop? Hvad byder du den på?

Når det kommer til dyr og fjerkræ, så forestil dig, at du var kannibal. Vil du helst sætte tænderne i naturfolk – buskmænd fra Kalahari-ørkenen, indianere i Amazonas, samere i Finland, hyrder fra de mongolske sletter, fiskere på Stillehavsoer – eller en typisk vesterlænding, der ryger, stresser, spiser møg og indånder død luft?

Personligt vil jeg holde mig til naturfolkene. De lever sundt og er på den måde - i en kannibals øjne - delikate. En typisk vesterlænding der indtager masser af færdigmad og sekundavarer, er ikke ligefrem nogen raffineret ret. Men sikkert nem at fange ...

Det samme gælder de animalske produkter, som vi spiser. Hvis dyrene er opdrættet i moderne dyrefabrikker, er der ikke meget at hente. Smagen, kvaliteten og næringsværdien er ringe. Vildt eller økologiske og biodynamiske produkter er derimod rent gulf. Dyrene har gået udenfor og fået motion. Planterne har slikt solens stråler i sig og gemt dem til dage med gråvejrs. Se, den slags informationer kan du i stedet vælge at byde din krop. Økologisk og biodynamiske fødevarer er en kærlighedserklæring til dine smagsløg og din krop, og de hviker kærlige ord i øret på dig. Moderne industrimad rummer stadigvæk ekkoer af fortvivlelse, armod, sorg og mangel. Det burde være indlysende, at en lynopdrættet hønsefabriksshøne ikke fortæller din krop en god historie. Spis dem for egen regning.

KAPITEL 1

Fyr op under smagen

Naturlige smagsforstærkere, du selv laver

Her er en række småretter, som du altid bør have i køleskabet. De er nemme at lave og når først du har dem, tilføjer de i en håndevending smag og karakter til din mad.

Se, om du kan finde en halv eller en hel time hver uge til at lave nogle af disse opskrifter. Du får tiden tilbage tifold i smag og brugs-

venlighed, når du hurtigt kan hive dem ud af køleskabet og smagstrylle med din mad.

Hvis du også har et par gode olier, eddiker og krydderier og lidt asiatisk *fishsauce* i dit køkken, er du fuldt udstyret til at frembringe den fænomenale smag, som alle gode råvarer indeholder.



Knuste hvidløg

Hvidløg, uden at fingre og skærebræt skal lugte hver eneste gang

Mængde: Nok til flere uger.

Tilberedningstid: 10-15 minutter.

Holdbarhed: 2-3 uger i køleskabet i et skoldet glas med låg eller lignende. Hvidløgpastaen kan godt blive en anelse grønlig eller lidt gullig. Det gør ikke noget, den er stadig væk O.K.

Anvendelse: Alle de steder du normalt bruger hakket, knust eller revet hvidløg. Hvidløgene bliver stærke i smagen.

Du skal bruge:

- 1 helt hvidløg, pillet og rensat til 1 tsk hav- eller stensalt. Men lav gerne mange hvidløg på en gang.

Fif: Du får kun hvidløgsfingre en gang, men har hvidløg til mange måltider. Husk at holde låget på krukken eller glasset med hvidløg lukket, så hele køleskabet ikke kommer til at lugte af hvidløg.

Så let er det:

Kør hele molevitten i en blender eller foodprocessor, indtil du har en tyk grynet pasta, altså en slags creme. Skrab stumper og stykker af hvidløg ned fra siderne af foodprocessoren, og kør hvidløgene en gang til. Du kan også give hvidløgene en omgang i en morter sammen med saltet. Kom de knuste hvidløg i en beholder af glas eller rustfrit stål med låg på. Opbevar dem i køleskabet.

Sundhedstip

Det er stoffet allicin i hvidløg, der både lugter og dræber bakterier. Så forsviwl ikke over ånden – den betyder farvel halsbetændelse og forkølelse.

Råmarineret ingefær

Øjeblikkelig ingefærsmag til din mad

Mængde: Nok til flere uger.

Tilberedningstid: 5-15 minutter alt efter hvor hurtig du er med kniven.

Holdbarhed: Mange uger i køleskabet i en ren beholder med låg, bare ingefærstykkerne er dækket med eddike.

Anvendelse: Alle steder hvor du vil have et pift af ingefær. Kom det f.eks. i salatdressinger, i supper, ned i wokken når der skal lynsteges, kom en smule på jordbær eller lidt i en salat med rødbeder, æbler, *citrusuniversal* (se side 29), vanilje og eventuelt en smule ekstra jomfruraps- eller hørfrøolie.

Du skal bruge:

- Så meget økologisk ingefær du orker at hakke
- Brun ris-, æblecider-, balsamico-, rødvin- eller hvidvinseddike

Fif: Her får du mange ugers forbrug af ingefær, der er lige til at gå til. Desuden får du al smagen og saften, uden at noget går tabt. Reven ingefær ender ofte i uspiselige fibre, mens al ingefærssaften løber ned ad rivejernet og ud på skærebrættet. Du kan selvfølgelig slikke skærebrættet for at få smagen med, for fibre er sgu for kedelige. Så hellere denne smarte metode, hvor du får herlig ingefær uden smagstab. Hvis du gerne vil rive ingefær, så brug et Microplane® rivejern (se kapitel 13 om køkkengrej på side 262. Det er skarpt nok til faktisk at rive ingefæren frem for at flænsede den.

Så let er det:

Rens ingefærknoldene og skær dem i tynde skiver. Stabl skiverne og skær dem i lange tynde tråde. Hak trådene på tværs og hak en ekstra gang, så har du finthakket ingefær. Hak eventuelt en ekstra gang, hvis stykkerne er for store og klodsede.

Kom ingefærstykkerne i et skoldet syltetøjs- eller patentglas og hæld eddike ved, så det står 1-2 cm. over ingefæren. Ingefæren er klar efter et par timer, men allerbedst efter et par døgn, når eddiken virkelig har haft tid til at mørne ingefæren og afrunde den skarpe smag.

Sundhedstip

Ledsmerter har det med ingefær, som dug har det med solskin: Pist borte eller i det mindste på et hurtigt tilbagetog. For blandt sine mange gode egenskaber er ingefæren især kendt for sin antiinflammatoriske virkning. Den er med andre ord god til at bekæmpe betændelsesreaktioner i kroppen.

Citronmarinerede æbler

Citronsaft og -skal får det bedste frem i æbler.

Æblerne bliver sødere, friskere og skarpere i smagen

Mængde: Så mange æbler du orker og ønsker.

Tilberedningstid: 5 minutter til at skære og tilsætte citron. Derefter skal de trække fra 15 minutter til et par timer i køleskabet.

Holdbarhed: 4-5 dage i køleskabet ... og nej, de bliver ikke brune eller slatne, tværtimod.

Anvendelse: Spis æblerne som snack, brug dem i salater eller frugtsalat, top supper med æblestykkerne, kom dem i yoghurt naturel som morgenmad, kom dem på morgengrøden, lav en salat med revne eller hakkede rødbeder og eventuelt udblødte rosiner.

Du skal bruge:

- Økologiske æbler, skåret i stykker
- Citrusuniversal til at dække (se opskriften på side 29)

Så let er det:

Vend æblerne i nok citronsaft og -skal til, at de bliver våde, og lad dem trække inden servering.

Fif: Du kan også bruge pærer. Vend æblestykkerne (eller pærestykkerne) i en smule kanel, vanilje og eventuelt stødt kardemomme, allehånde og/eller nelliker. Så har du basis for den lækreste frugtsalat. En smule peberrod gør også underværker.

Sundhedstip

An apple a day keeps the doctor away passer virkelig! Gravide kvinder, der spiser æbler, får børn med mindre risiko for astma og eksem.

Morgenmad

Kickstart din dag – på kort tid

Uden morgenmad duer helten ikke. Hverken du, dit livs lys eller dine unger kan fungere ordentligt uden et godt måltid at begynde dagen på. Hvis du springer morgenmaden over, vil kroppen opfatte det som begyndelsen på en hungersnød. Den bliver stresset og skruer ned for forbrændingen. Den skruer også ned for vedligeholdelsen af væv, cellerne og organerne. Heller ikke hjernen går ram forbi og du bliver ukoncentreret og uoplagt, hvis du lader være med at spise om morgenen. Kroppen økonomiserer kort sagt med glæden og

energien. Til gengæld sætter den fuld gang i fedtlagringen.

Du taler til din krop, hver gang du spiser. Hvis du slet ikke spiser noget mad, føler din krop sig overset og tilsidesat. Så reagerer den som et barn uden forældrekontakt: Den laver ballade.

Derfor får du et kapitel om det nødvendige måltid – sat sammen af opskrifter, der gør det nemt for dig at se, hvor mange overkommelige muligheder du faktisk har om morgenen. Velkommen til en ny dag.



Karry-scrambled æg med spinat

Hurtige æg med et pift og masser af grøntsager.
Energi der går direkte i krop og hjerne

Mængde: 1 portion.

Tilberedningstid: 10 minutter.

Tilbehør: Et stykke frugt, et stykke grovbrød eller en riskiks.

Du skal bruge:

- 2 æg
- 2-3 spsk uhardet kokosolie, f.eks. Cocosa der kan købes i helsekostforretningerne
- 1 tsk karrypulver
- 1 tsk gurkemeje
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber
- 150 gr. babyspinat
- Citronsaft eller citrusuniversal (se opskriften side 29)

Fif: Du kan sagtens komme flere eller andre grøntsager i opskriften. Rødløg, løg, peberfrugter, æblebidder, hakkede forårsløg og gulerødder skåret i fine stykker går alle an. Du kan også vende nogle pillede rejer i, og eventuelt dryppe lidt olivenolie udover herlighederne.

Så let er det:

Pisk æggene i en lille skål. Smelt kokosolien i en pande ved mellemhøj varme. Tilsæt karry, gurkemeje, salt og peber, lad det bruse op og rør det ud i kokosolien. Tilsæt piskede æg og rør rundt, så de bliver "skramlede". Vent 2 minutter, tilsæt så spinat og vend det hele sammen på panden. Serveres dryppet med en smule citronsaft.

Sundhedstip

Karry og gurkemeje er ikke bare gods for smagssløgene, de har også særdeles meget at byde på, set fra et sundhedsmæssigt perspektiv. De kærtegner din lever, din hjerne, din fordøjelse og dine led. Og så stimulerer de forbrændingen.

Forbered det i dag

... og lav mad på ingen tid i morgen

Nogle gange skal det bare gå hurtigt! Du kan sagtens lave din egen velmagende fastfood, hvis du går i køkkenet en dag eller to i forvejen.

Disse retter tager hverken særlig lang tid at forberede eller at lave helt færdige, når familien er sulten. Belønningen giver sig selv: Et sundt og velmagende måltid, der er færdigt på ingen tid.

Faktisk kan en halv time investeret aftenen i forvejen gøre, at du næste dag kan hive godterne ud af køleskabet, komme dem direkte i ovnen, gryden eller wokken og nyde dem kort tid efter. Ingen ulvetime eller maveknurrende ventetid.

Bon appetit og farvel til færdigretter på den forkerte måde ...



Vandstegt kylling med spinat

Kylling i lynbad, draperet med spinat og elegante krydderier

Mængde: 4 portioner.

Tilberedningstid: 15 minutter aftenen før til at marinere, 15 minutter når maden skal tilberedes.

Anvendelse: Smager også godt som en kold kyllingspinatsalat dagen derpå. Så skal retten dog nedkøles hurtigt.

Tilbehør: Godt fuldkornsbrod, byg (se side 85) eller quinoa (se side 87)

Du skal bruge:

- 500 gr. kyllingebryst uden skind og ben, skåret i tynde strimler
- 2 fed hvidløg, grofthakkede
- 1 rødløg, skåret i tynde ringe
- Fintrevet skal og friskpresset saft af ½ økologisk citron eller 1 spsk citronkoncentrat (se side 29)
- ½ tsk gurkemeje
- ¼ tsk stødt eller revent muskatnød
- Eventuelt 4-5 tråde safran, hvis det skal være ekstravagant
- 5 gr. ingefær, finthakket
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber
- 2-3 dl vand
- 600 gr. frisk spinat
- Ekstra jomfruolivenolie

Fif: Brug andre grøntsager end spinat. Strimlede gulerødder, broccoli, fintskåret hvidkål, spidskål eller savoykål. Vandstegning igen! Du kan også vandstege uden først at have marineret fjerkræ eller kød. Eller bare vandstege udskårne grøntsager vendt med krydderier.

Så let er det:

Vend kyllingetern med hvidløg, rødløg, citronsaft og -skal, gurkemeje, ingefær samt salt og peber. Lad det trække i køleskabet natten over.

Varm en kraftig gryde, eller wok, uden slip let-belægning i 5-10 minutter ved højeste varme. Den skal være skoldhed, og en slip let-belægning holder ikke til det her. Kom en lille smule vand i den brandvarme wok eller gryde (højest ½ dl). Den skal være så varm, at vandet deler sig i små dråber der hopper og danser på wokkens overflade. Tilsæt så kylling, hvidløg, løg o.s.v. Vent dog med spinaten. Gem den væde, der er tilovers. Lynsteg hele molevitten i 3-4 minutter, til kyllingen lige akkurat er gennemstegt. Spænd eventuelt op med lidt vand fra tid til anden, hvis wokken er ved at tørre ud.

Tilsæt spinaten og resten af marinaden til allersidst og vandsteg i yderligere 2 minutter, til spinaten lige er kollapsede. Server og dryp en smule olivenolie over maden, når den er på tallerkenen.

Sundhedstip

Spinat er sprængfyldt med kalk, men også oxalsyre, der kan mindske optaget af kalken. Den hurtige opvarmning nedbryder oxalsyren, så kalken nemmere optages. Der er også masser af folsyre i spinat. Folsyre er flygtigt, men kan godt holde til den hurtige opvarmning.

Råvarestafetten:

3 måltider i én

Det kan ikke blive nemmere: Du køber en råvare og tilbereder den sådan, at du kan lave mindst tre forskellige retter med den over de næste par dage. Det er nemt, det er hurtigt og fremfor alt vil det give dig en fornemmelse af, hvad du virkelig kan udrette i et køkken med

enkle, gode råvarer og velvalgte krydderier og krydderurter.

Dette er i den grad fastfood. Men i modsætning til den fastfood, som du kender, er dette både sundt, nærende og velsmagende.



Kogt quinoa

Fnuglette og meget nærende gryn

Tilberedningstid: 15-20 minutter.

Holdbarhed: 3-4 dage i køleskabet, hvis quinoaen er vendt med olie, så den ikke tørrer ud.

Anvendelse:

1. I stedet for ris, hele korn og pasta.

2. Lav en fantastisk salat med quinoa, finthakket rødøg, hvidøg, vanilje, appelsinkoncentrat (laves ligesom citrusuniversal, bare med appelsiner. Se opskrift på side 29), udblødte rosiner (se opskrift side 23) eller hakkede figer, god olie, eddike og lidt fishsauce.

3. Lav en fantastisk salat med råmarinede gulerødder (se opskriften side 89), udblødte rosiner (se opskrift side 23), god olie, vanilje, citruskoncentrat (se opskrift side 29) og babyspinatblade.

4. Lav gulerodssuppen på side 183 og top den med quinoa blandet med citronmarinerede æbler (se opskrift side 31) og gedefeta i fine tern.

Du skal bruge:

- 1 dl hel quinoa (fra f.eks. Aurion eller Urtekram)
- 2-3 dele vand
- God olie

NB: 1 dl quinoa bliver til 2½-3 dl, når det koges.

Fif: Quinoaen er færdig, når grynene får et glasagtig skær.

Så let er det:

Rist quinoa nænsomt i gryden. Det skal foregå ved allerlaveste varme og under konstant omrøring, så alle grynene brunes jævnt, uden at nogle brænder på. Det tager 2-3 minutter. Kom derefter vandet direkte ned i gryden og bring det i kog. Skru ned for varmen og lad quinoaen simre under låg ved mellemvarme i 12-15 minutter, indtil al vandet er opsuget. Husk at røre et par gange, så grynene ikke brænder på. Quinoaen skal have konsistens som couscous. Vend quinoaen med en smule god olie, inden den spises varm eller stilles på køl.

Sundhedstip

Quinoa indeholder meget protein og godt med fibre, så det giver et klippefast og solidt blodsukker. Quinoa er helt glutenfrit og oplagt til glutenallergikere.



Alt i én gryde

Madlavningen bliver en hel del nemmere, når alle råvarerne skal tilberedes i den samme gryde. Det giver mindre opvask, et effektivt tidsforbrug og et klart overblik. Men tro ikke, at gryderetter nødvendigvis behøver at være bastede sager, der har stået og simret i timevis på komfuret. Mange af de opskrifter du får her, lægger sig ikke tungt i maven. Til gengæld

er de hurtige at lave og lækre at spise. Afslappet og nem madlavning er kodeordet for alt i én gryde-idéen. De aromatiske dufte der undslipper fra gryden, vækker dine sanser og skærper appetitten. Når du letter på låget og går ombord i lækkerierne, kan du være sikker på, at du er blevet meget sulten.



Laks dampet på spidskål og fennikel med rosiner og hvidløg

Ultranem og delikat aftensmad med sund fisk og grønt

Mængde: Til 3-4 personer.

Tilberedningstid: 20 minutter

Holdbarhed: Du kan sagtens spise resterne dagen derpå, hvis de opbevares i køleskabet.

Du skal bruge:

- ½ spidskål
- ½ fennikel
- 2 dl rosiner
- 4-5 fed hvidløg, skåret i tynde skiver
- cirka ½ l. vand
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber
- 600 gr. laksefilet uden skind, skåret i tynde strimler på tværs
- Ekstra jomfruolivenolie
- Friskpresset citron- eller limesaft

Fif: Du kan også udelukkende bruge spidskål eller fennikel til denne ret. Eller prøv savoykål eller hvidkål. Kogte kikærter, kogte kartofler, dampede søde kartofler eller godt surdejsbrød er alle oplagte følgesvende til denne ret. Hold godt øje med laksen, så den ikke får for lang tid. Laksen er færdig det øjeblik, der kommer fine, hvide mælkelignende dråber på overfladen; hvis du prikker til den med en kniv eller gaffel, skal laksen skille i store flager.

Så let er det:

Skær det nederste, kedelige og tørre stykke af stokken/roden. Skær det halve spidskål i 6-8 stykker på langs, så de holdes samlet af stokken. Læg fennikelen på snitsiden og skær den i lange tynde skiver på langs, der ligeledes holdes sammen af stokken.

Kom rosiner og hvidløg i en stor gryde sammen med cirka 2 dl vand. Bring det i kog og lad det simre i 5 minutter, til vandet næsten er fordampet. Kom spidskål og fennikel i gryden oven på rosiner og hvidløg, og spæd op med 1-2 dl vand. Damp spidskål og fennikel i 3-4 minutter. Spæd op med mere vand om nødvendigt.

Læg laksestykkerne ovenpå spidskål og fennikel, drys med salt og peber og damp dem i 6-7 minutter under låg. Sørg for at der er nok vand i gryden i forvejen, så alle godterne i gryden ikke brænder på. Løft forsigtigt laksestykkerne ud af gryden og fordel fennikel og hvidkål på tallerkenerne. Top op med rosiner, hvidløg og den resterende væde. Arranger laksestykkerne ovenpå, dryp med olivenolie og citronsaft og server. Middagen er klar!

Sundhedstip

Fennikel er rigt på kalium til blodtrykket, fibre til fordøjelsen og folsyre til hormonerne. Sammen med laks og spidskål kan man roligt sige, at denne ret især er sund for kvinder.

Fisk og skaldyr

Fisk har meget at byde på og ikke bare sundhedsmæssigt. Det sensible kød gemmer på de flotteste teksturer og smagsnuancer. Man skal bare vide, hvordan man får det bedste ud af fisken. Og det er slet ikke så svært. Nænsom tilberedning ved lavere temperaturer og kortere tid, end du forventer, er hemmeligheden bag fantastisk fisk. Det er vigtigt, at fisken er helt frisk og fin. Hvis du ikke har nogen god fiskehandler i nærheden, så overvej eventuelt et fiskeabonnement hos Skagenfoods eller

Aarstiderne. Der kommer fisken direkte fra fiskeauktionen og er lige så frisk som fisken hos de gode fiskehandlere.

De fede fisketyper indeholder de gode omega-3 fedtsyrer. Men alle fisk er en ypperlig proteinkilde og indeholder også selen og jod. Små sardiner og andre fisk som du spiser hele eller med ben, er også fantastiske kalkkilder.

Så ikke kun smager fisk fantastisk, det er også en spise, som beriger din krop på mange måder.



Ovnbagt laks med æbler og oliven

Et delikat triumvirat af laksekød, søde og syrlige æbler og salte oliven

Mængde: 4 portioner.

Tilberedningstid: 10-12 minutter hvis ellers du har ovnen varm.

Holdbarhed: Retten smager rigtig godt kold dagen derpå. Faktisk kan den holde sig 2 dage i køleskabet.

Tilbehør: Dampede grøntsager eller søde kartofler.

Du skal bruge:

- 600 gr. friskfileteret laks uden skind, skåret i 4 lige store stykker
- 1 madæble, skåret i tynde både
- 100 gr. grønne oliven uden sten, hakket groft
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber
- Friskpresset citronsaft

Så let er det:

Arranger laksestykkerne i et ovnfast fad og top op med æblebåde, oliven og en smule peber. Giv dem 6-8 minutter i en 170 grader varm ovn og tag dem straks ud. Laksen er færdig det øjeblik, hvide mælkelignende dråber dukker op på overfladen. Husk at ovnen skal være forvarmet.

Sundhedstip

Laks indeholder ikke bare omega-3 fedtsyrer, men også godt med jod til dit stofskifte, D-vitamin til hele din krop (for D-vitamin er godt for meget mere end bare knoglerne) og selen til dit immunforsvar.

Fif: Vær fuldstændig pedantisk med tiden. Laksen skal lige være færdig og ikke mere. Den skal jo være saftig og ikke tør; dele sig i fine flager, når man prikker til den med en gaffel og ikke i trevler. Den skal være lidt spændstig, men ikke hård. Æblerne skal heller ikke tørre ud, men blot begynde at dryppe en smule ... og så selvfølgelig aflevere den sødme, de gemmer på.

Grøntsager

Du bør takke grøntsagerne, hvis du ikke allerede har gjort det. Tænk på hvad grøntsagerne gør for dig: De står ude i marken og naturen og fanger alle solens stråler. Lagrer og koncentrerer dem, så du kan få solstråler direkte på dine smagsløg og i din mave, selvom solen ikke skinner udenfor.

Udover vitaminer, mineraler, fibre og sporstoffer, er grøntsager fyldt med stoffer kaldet fyto-kemikalier – såsom lycopene i tomater, betain i rødbeder, karotener i gulerødder, catechiner i grøn the og isothiocyanater i broccoli og blomkål. Alle disse stoffer hjælper cellerne i

din krop til at fungere optimalt, så sygdom og dårligdom får trange kår.

Men hvordan får du grøntsagerne til at frigive alle de godter, de indeholder? Hvordan får du grøntsagerne til at smage så fantastisk, at det bliver et stort problem ikke at spise mange hundrede gram eller et helt kilo hver dag? Økologi eller biodynamisk dyrkning er vigtig. Udsørg og håndtering gør også en verden til forskel. Sidst men ikke mindst skal grøntsagerne have det rette smagsmodspil i form af vanilje, citron, fishsauce, salt, peber og lignende basale smagsgivere. Se her hvordan ...



Himmelsk tomatsovs

Tid, varme og solmodne tomater er alt der skal til, når tomatsovsen skal være perfekt.

Mængde: Nok til 2 fuldkornspizzaer eller rigtig megen fuldkornspasta.

Tilberedningstid: 45-60 minutter.

Holdbarhed: Den holder sig snildt 4-5 dage på kol. Kan også fryses ned.

Anvendelse: Udover pizza og pasta er sovsen også fænomenal på dampede søde kartofler, ovnbagte rodfrugter, kogte fuldkorn og normale kartofler.

Du skal bruge:

- 3 løg, skåret i papirtynde skiver
- 3 fed hvidløg, skåret i papirtynde skiver
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber
- 2-3 spsk økologisk smør, kokosolie eller ekstra jomfruolivenolie
- 4 dåser flæde eller hakkede tomater
- Friske krydderurter, f.eks. basilikum, salvie eller oregano

Fif: Hvis du vil have en rigtig fyto-kemisk bombe, så kom en smule gurkemeje med, når du sauterer løg og hvidløg.

Så let er det:

Sauter løg og hvidløg i smør eller olie, med salt og peber ved lav varme i 10-15 minutter til løgene er klare og bløde.

Tilsæt tomaterne og bring sovsen i kog. Lad den derefter simre under låg ved lav varme 30-45 minutter. Husk at røre regelmæssigt!

Kom de friske krydderurter i tomatsovsen, tag gryden af varmen og lad sovsen trække 5-10 minutter under låg, så krydderurterne lige kollapseder.

Sundhedstip

Basilikum er en fantastisk krydderurt. Udover smagen er basilikum fyldt med æteriske olier, der hæmmer bakterievækst. Basilikum indeholder også bioflavonoider, der sætter gang i de mekanismer, kroppen bruger til at beskytte generne mod skader.



Supper

Det er en leg at lave lækre og velsmagende supper, når du vælger de bedste råvarer. Det vil sige økologiske eller biodynamiske grøntsager, der har badet i solskin. Aromatiske krydderier, der fylder sanserne med deres fantastiske dufte. Gode olier lavet med respekt for og kærlighed til råvarerne.

Læg dertil en nænsom tilberedning, så har du

skabt et ypperligt resultat, der vil begejstre både dig selv og dine gæster.

De fleste af supperne laves på mindre end en halv time, og kan endda fryses ned. Så når sulten melder sig, kan du hurtigt fremtrylle et overdådigt måltid.

Hvad venter du på?



Ærte-myntesuppe med rejer

Enkel og fyldig suppe, der kan holde sig på køl

Mængde: 4 portioner.

Tilberedningstid: 25 minutter.

Holdbarhed: Suppen holder sig fint i køleskabet et døgn eller to. Det er herligt, for suppen smager også rigtig godt kold.

Du skal bruge:

- 1 løg, hakket groft
- 1 fed hvidløg, hakket groft
- En knivspids vaniljepulver (ikke vaniljesukker)
- 4-5 dråber fishsauce
- ¼ muskatnød, fintrevet
- Friskkværnet sort peber
- 2 spsk uhærdet kokosolie
- 1 tsk Herbamare (økologisk bouillonblanding)
- 1 l. kogende vand
- 500 gr bælgede ærter, allerhelst friske
- 10-12 friske mynteblade
- Friskreven skal og friskpresset saft af ½ økologisk citron
- Hav- eller stensalt
- 400 gr. kogte rejer, afkølede

Fif: Suppen kan også laves med basilikum, kørvel, koriander eller brøndkarse i stedet for mynte.

Så let er det:

Sauter løg og hvidløg i vanilje, fishsauce, muskatnød, peber og kokosolie i en gryde i 15-16 minutter over medium varme, til løgene er bløde og søde.

Oplos Herbamaren i det kogende vand. Hæld bouillonnen ned i gryden og tilsæt ærterne og mynten. Bring suppen i kog og lad den simre et par minutter, til ærterne lige præcis er møre. Put suppen i en blender sammen med citronsaft og -skal. Smag til med havsalt. Server den varme suppe toppet med rejer.

Sundhedstip

Ærter er sprængfyldte med næring! Spis ærter og få en overflod af fibre, K-vitamin, C-vitamin, folsyre, mangan og vitamin B1, B2, B3 og B6 med i købet. Det gør underværker for din krop!

Mirakler i en römertopf

En römertopf – en tysk lerpotte til tilberedning af mad – er genial. Nogle kalder den en stegeso. Men det navn er slet ikke römertopfen værdigt. Fyld römertopfen med gode råvarer, masser af krydderier og kom vand ved.

Så får du et himmelsk resultat og en fantastisk fond, der kan bruges til lige så fantastiske saucer og supper.

Alt hvad du behøver at gøre er, at fylde römertopfen med godter, smække den i ovnen og lade den passe sig selv i en halv til halvanden time, alt efter hvilke lækkerier du vil fremtrylle. Det er da genialt og nærmest skabt til at fungere i en familietravl hverdag.

Du kan lave et helt måltid med bælgrugter eller fuldkorn i bunden (brune ris, hele spelt-

gryn, hel byg eller lignende), grøntsager og krydderier, væde og så noget protein ovenpå, for eksempel økologisk kylling, et godt stykke kød eller en hel side laks.

Som en ekstra bonus får du en lækker fond fra væden i bunden af römertopfen. Den kan snildt bruges til at lave en suppe eller sovs af. Mos af søde kartofler, gulerødder, løg, knoldselleri, pastinak eller persillerod kogt i fonden fra römertopfen er også en lækkerbissen.

I flere af opskrifterne skal der lægges marinade ind under skindet på kyllingen. Hvis du har tid, så lad kyllingen stå med marinaden i køleskabet natten over, så smagen virkelig gennemsyrrer kyllingekødet.



Lammekølle på gulerødder og aromatiske krydderier

Urterne afgiver saft og kraft til lammekøllen og imprægnerer den med velsmag

Mængde: 4-5 portioner.

Tilberedningstid: 10-15 minutter til at få lammekølle og gulerødder i römertoppen. 1½ - 2½ time hvor du ikke skal røre en finger.

Holdbarhed: Lammekøllen smager himmelsk sammen med krydderurterne både dagen derpå og på andendagen. Godt, at kødet holder sig 2 dage i køleskabet.

Du skal bruge:

- 1 lille lammekølle, udbenet eller uden nøgleben
- 1 kg. gulerødder, skåret i stænger
- 2 fed hvidløg, skåret i tynde skiver eller 2 tsk knuste hvidløg (se opskriften side 19)
- 1 stang kanel
- 1 tsk gurkemeje
- 5-6 stk. hel allehånde
- 5-6 stk. hel grøn kardemomme (eller 1 tsk stødt kardemomme)
- 5-6 dråber fishsauce
- Bladene fra 1 lille bundt basilikum, løvstikke eller koriander
- Vand
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber

Fif: Lammekøllen kan sagtens erstattes med en kalve-, okse- eller vildtsteg.

Der kan også bruges andre rodfrugter end gulerødder. Prøv for eksempel med rødbeder, løg eller rødløg, pastinak eller sellerirod.

Så let er det:

Kom gulerødder, hvidløg, kanel, gurkemeje, allehånde, kardemomme og fishsauce i römertoppen og bland det godt sammen.

Læg krydderurterne i en bunke midt på grøntsagerne og læg lammekøllen ovenpå, så den dækker krydderurterne. Hæld så meget vand ved, at det står et par cm. op ad siderne på lammekøllen. Drys med salt og peber.

Stil römertoppen i en kold ovn, sæt temperaturen så højt som muligt, og giv lammekøllen mindst 90 minutter, men hellere 120 eller 150, så den bliver uhørt mør.

Server lammekøllen oven på gulerødderne og krydderurterne, med et godt skvæt af fonden fra bunden af römertoppen.

Sundhedstip

Det er bevist, at en halv teskefuld kanel om dagen sænker blodsukkerniveauet markant. Kanel er derfor godt for diabetikere og andre med blodsukkerproblemer. Forhøjet blodsukker giver højere og dårligere kolesteroltal og mere fedt i blodet. Kanel hjælper her, fordi det sænker blodsukkeret.

Drikkevarer

Uden mad og drikke duer hverken helten eller heltinden. Nu har du fået en masse at vide om mad, så nu må det være på tide at kigge lidt på drikkevarerne. I dette kapitel får du opskrifter på 10 forskellige drikke og smoothies, der både udfordrer og kæler for dine smagsløg. Med andre ord: Endnu engang skal du ud på et smagsmæssigt eventyr.

Det er væsentligt, at du tænker over, hvad du drikker. Det nytter ikke, at du spiser sundt, hvis du drikker masser af dårlig kaffe og sukkersod sodavand. Tingene må følges ad. Der er ingen grund til at hælde kedelige drikkevarer indendørs, når du kan lave alskens lækre drikke, der smager både overraskende og godt.



Citrusvand

Frisk brise på flaske

Mængde: Giver 1 liter.

Tilberedningstid: 5 minutter til at skrælle citrusfrugterne og mindst 2 timers trække tid.

Holdbarhed: Citrusvandet holder sig snildt 4-5 dage i køleskabet.

Anvendelse: Citrusvand er fantastisk forfriskende på en varm dag eller efter en løbetur, cykeltur eller anden fysisk aktivitet. Kom eventuelt en lille smule xylitol, honning, ahornsirup eller rørsukker i citrusvandet, så har du supersaftevand. Det kan også opvarmes nænsomt, eventuelt med en smule ingefærkoncentrat (se opskrift side 33), så får du en ypperlig te. Eller bland det op med halvt dansk vand. Så har du en lasedrik, der vil noget.

Du skal bruge:

- Skallen fra 1 økologisk citron, appelsin, grapefrugt eller 2 limefrugter
- 1 l. vand

Fif: Du kan sagtens hælde vand på citron-, appelsin-, lime- eller grapefrugtskal tre til fire gange, før det begynder at blive svagt i smagen. Genbrug strimlerne når du har tømt en kande eller flaske.

Så let er det:

Skær skrællen af citronen eller appelsinen i lange tynde strimler uden at få alt for meget af det hvide med. Kom strimler og vand i en flaske og lad det trække i mindst 2 timer i køleskabet.

Sundhedstip

Farvepigmenterne og de æteriske olier i citrusskal er ren dynamit. De hæmmer betændelsesreaktioner, er kraftige antioxidant og stimulerer mave/tarmsystemet.

Desserten

Tilværelsen skal forsødes. Hvorfor ikke gøre det med god samvittighed?

Det er nemlig muligt at finde sødme i former, der ikke er underminerende for dit helbred: Solmodne frugter, dadler og aromatiske krydderier søder og raffinerer både desserter og kager. Der er mange måder at højne smagsoplevelsen på, så det slet ikke er nødvendigt at tilsætte en masse sukker.

Tilsat raffineret er ikke sundt og det har tendens til at overdøve alle andre smagsnuancer. Vi har ikke brug for tilsat sukker. Men de fleste mennesker spiser alt for meget af det. Når der kommer mere sukker ind i systemet, end der er brug for, opstår der problemer. Kroppen begynder at lave og lagre mættet fedt og kolesterol. Man bliver faktisk 'karamelliseret' inden i, da det overskydende blodsukker klirrer sig fast til celler, proteiner, receptorer

og andre strukturer i kroppen, hvorefter det branker.

Hvis man har en sød tand, kan man hjælpe sin krop rigtig meget ved at lade sødmen komme fra fødevarer som dadler, figner, rosiner, æbler, bananer og bær. Mad er som nævnt information til dit system, og kroppen har meget nemmere ved at finde ud af, hvad den skal stille op med et æble, fremfor hvad den skal stille op med et stykke wienerbrød. Jo mere vi forarbejder vores mad, jo sværere har kroppen ved at håndtere maden.

Hvis du erstatter almindeligt sukker med naturligt søde produkter, vil du hurtigt mærke, at din krop begynder at trives meget bedre. Med dette kapitel håber jeg, at jeg gør det nemt for dig en gang for alle at sige farvel til de dårlige, raffinerede sukker og goddag til en verden af sund og sød velsmag.



Mandler og rosiner i kakao og kanel

Du kommer dem i munden og glemmer alt om de sædvanlige mandler og rosiner med chokoladeovertræk.

Mængde: Nok til en lille horde af dessertslikmunde.

Tilberedningstid: Max. 5 minutter.

Holdbarhed: Mange måneder i en glaskrukke med låg, men så længe tager det dig ikke at spise dem. De plejer at forsvinde på 1 døgn eller mindre! Opvares tørt og køligt.

Du skal bruge:

- 3 dl mandler
- 3 dl mørke rosiner
- 3-4 spsk ren kakaopulver
- 3-4 spsk stødt kanel

Så let er det:

Bland mandler, rosiner, kakao og kanel grundigt. Bon appetit!

Fif: Prøv at eksperimentere og brug carob i stedet for kakao. Eller prøv at tilsætte små mængder af andre dessertkrydderier, såsom kardemomme, stødt nellike og allehånde.

Sundhedstip

Mandler er jo ren dynamit for blodårerne og kredsløbet. Det er kakao også på grund af alle de bioflavanoider, det indeholder. Kakao indeholder også stoffer phenylethylamin, der giver en følelse af velvære. Det er alt andet end kakaoen i chokolade, der er usundt, men det slipper du jo for her.