



*Det behøver ikke
være en kamp*

Slip stikket

© Umahro Cadogan, Lone Rasmussen og Pretty Ink/ROSINANTE&CO, København 2012

1. udgave, 1. oplag, 2012

Grafisk design og omslag: Sanna Sporrang Form

Fotos: Line Thit Klein

Redaktion: Hanne Rask

Forlagsredaktion: Anne Matthiesen

Sat med ??? og trykt hos ???

ISBN: 978-87-638-2246-6

Printed in Denmark 2012

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

Umahro Cadogan og Lone Rasmussen

Pretty Ink

Indledning

Start med slikket, hvis du vil ændre dine (spise-)vaner

Er der et sted, hvor du virkelig kan ændre dine vaner og få noget bedre ud af det, du spiser, så er det, når det gælder slik. Så hvis du har lyst til at ændre din mad og din måde at spise på i en sundere retning, er det en god ide at se nærmere på alt, hvad der hedder godter, slik og søde sager. Ingen af os kunne drømme om at sige, at du aldrig mere skal spise noget, der er sødt, for det gør vi selv – Lone nok mere end Umahro. Men vi vil gerne have, at du ved, hvad det, vi kalder ”skodslík” – altså det, som er så kunstigt, at det kan holde sig i flere år – i virkeligheden indeholder, så du kan træffe oplyste og bevidste valg og vælge noget, der er bedre for din krop.

At tænke på denne måde, altså ikke at bortvise sukker og søde sager helt fra din tilværelse, men i stedet blive bevidst om kvaliteten og årsagen til, at du putter det i munden, har vidtrækkende konsekvenser – på den gode måde.

Når du begynder at tage stilling til, hvad du putter i munden, og grunden til at du gør det, så forandres dit liv, fordi du på ét område i livet – nemlig i dit forhold til slik – begynder at anse dig selv for en person, der fortjener det allerbedste på alle områder, både fysisk og følelsesmæssigt. At lave hele sin kost om kan for mange være for stort og uoverskueligt et projekt, som kuldsejler efter nogle uger eller måneder. Slikket er et relativt af-

grænset område, og med Umahro i den ene hånd og Lone i den anden er du hjulpet rigtig godt på vej.

Advarsel

Det er på eget ansvar, du går i gang med at læse denne bog. Både forlag og forfattere fralægger sig ethvert ansvar for, at du efter endt læsning bliver nødt til at smide dit lager af vingummi, flødeboller og chips i skraldespanden, fordi du ganske enkelt har mistet lysten til at spise det.

Du må også være forberedt på at blive udsat for provokationer – som fx at se dit yndlingsslik blive kaldt skodslík – og at få sandheden om, hvad der sker, når du spiser for meget sukker, serveret råt og usødet uden omsvøb. Men du skal vide, at det ikke er møntet på dig personligt eller på det, lige netop du spiser. Hver især fortæller vi dig ærligt og kærligt, hvordan vi mener, tingene hænger sammen, så du har mulighed for at tage bevidst stilling til, hvad du vælger at putte i munden.



Umahros historie

.....

Jeg vil også starte med en indrømmelse: Jeg er en nørd med alt, hvad der drejer sig om mad, ernæring og gastronomi og om, hvordan kroppen fungerer. Allerede før jeg overhovedet havde fået tænder i munden, begyndte jeg at kræve det samme at spise som mine forældre. Jeg sad lille og flommefed i min babystol, og når jeg fik serveret babygrød, spyttede jeg det ud. Siden har jeg spist mig igennem et par kontinenter.

Da jeg var 19 år, blev jeg alvorligt syg af kronisk tarmbetændelse og alle kendte følgesymptomer. Hvis du forestiller dig en blanding af Salmonella, Campylobacter, leddegigt, kronisk træthedssyndrom, fibromyalgi, psoriasis og hepatitis C, og så lige lægger en sklerose oveni, giver det nogenlunde en ide om, hvordan jeg havde det.

På det tidspunkt havde jeg læst, hvad der svarer til en bachelor i biokemi, så jeg vidste temmelig meget om, hvordan kroppen fungerer. Men det var en abstrakt viden, som jeg aldrig havde forbundet med min egen krop. Jeg spiste ikke specielt usundt – jeg havde bare ikke tænkt særlig meget over, hvad maden egentlig gjorde ved min krop, og at den kan virke som decideret medicin.

Det blev jeg så tvunget til, fordi kroppen ikke ville makke ret. Jeg blev sendt hjem fra hospitalet efter halvandet år med besked om at komme tilbage, hvis jeg fik det værre. ”Okay,” tænkte jeg, ”værre, end jeg har det nu – det må så være, når jeg ankommer i en ambulance og forlader etablisementet i en kiste. Ellers tak.” Og så gik jeg i gang med at komme i dialog med min krop og prøve at gøre den mere samarbejdsvillig, og jeg endte med bogstaveligt talt at spise mig rask.

Mad som medicin

Jeg har altid været glad for mad, og jeg ville aldrig kunne holde ud at leve af klidboller og rødbedebøffer. Så jeg blev nødt til at finde en måde at forene virkelig god og velsmagende mad med decideret sund mad på, altså mad forklædt som medicin og tilberedt, så det smager som himmerigsmundfulde. Det har jeg arbejdet med siden, og samtidig med at jeg har kureret mig selv, har jeg fået en masse erfaring med, hvad der virker for andre mennesker, og hvordan man kan arbejde med at ændre sine madvaner.



Umahro:

Hvem kysser du med?

Munden er med sine 8-10.000 nerveender et af de mest følsomme steder på kroppen – der er kun enkelte andre steder, der har flere nerver og er mere følsomme, og de kommer typisk i spil under ægteskabelige forpligtelser.

Der er nok ikke ret mange, der vil kysse hvem som helst. De fleste af os er ret kræsne med, hvem vi inviterer ind i eller i nærheden af vores mund – måske lige med undtagelse af en enkelt svips er tidlig lørdag eller søndag morgen hen mod slutningen af Skanderborg-festivalen.

Hvis man nu ikke skal kysse med hvem som helst, så er det næste spørgsmål: ”Skal man putte hvad som helst i munden af mad?” Her er det også en god ide

at være kræsen og ikke nøjes med sekundavarer. Når jeg kigger på mange af de billige godter, der bliver solgt, og bruger analogien til at kysse, hvad er det så for et persongalleri, jeg ser for mig sammenlignet med en pose blandet slik, en citronmåne eller en billig mælkechokolade? Er det Brad Pitt, George Clooney eller Clark Gable? Er det Angelina Jolie eller Marlene Dietrich? Hvis man ser på kvaliteten af det billige slik og tænker på det som personer, så er man nok snarere i gang med at kysse med en, som man virkelig ville fortryde at vågne op ved siden af lørdag morgen, når man sætter tænderne i en citronmåne. Der er selvfølgelig frit valg. Men det kunne være, man syntes, at man fortjente noget lidt – eller meget – bedre.



Lone:

Sammenhængen mellem slik og sex

Inden jeg mødte Umahro, har der været nogle – ja, en del – oplevelser, som har givet mig indsigter og erkendelser, og som har givet mig evne til selvkærlighed og til at vælge hundelorten fra, selvom den er dækket med flødeskum. Hvis du allerede har læst min første bog, så må du lige tilgive mig et par gentagelser.

Næring, nydelse og hudsult

Umahro spiser af to grunde: Næring og Nydelse.

Jeg har spist af to ganske andre årsager: Trøst og Fyld. Og i de første 10 år af min seksuelle karriere (om man så må sige) havde de fleste af mine seksuelle oplevelser et element af en af disse.

Ligesom jeg har spist slik og kager for at trøste mig eller udfylde tomheden – ikke for nydelsen og da slet ikke for næringen – har jeg haft for meget sex af de forkerte grunde. Altså ikke fordi jeg syntes, de mænd var dejlige, vildt lækre, eller fordi jeg ganske enkelt var erotisk lysten og trængte til et godt knald, men fordi jeg nu ligesom var landet der i sengen og tænkte: ”Når man har sagt A, så må man også sige B.”

Nogle gange distancerede jeg mig selv fra selve den erotiske akt, fordi det, som jeg i virkeligheden trængte til, var at føle fysisk nærhed og forbundethed. Og det

er jo svært at opleve, når man har indre borgerkrig – uanset med hvem eller hvor man befinder sig.

For nogle år siden introducerede sexologen Anne Mette Jarden mig for begrebet ’hudsult’, hvilket er meget beskrivende, for når man er for sulten, så tager man til takke med hvad som helst.

Når man er desperat efter noget, så svækkes ens dømmekraft, og det skal du huske, når blodsukkeret er lavt. Så er det jo oplagt at lukke øjnene, smide al den viden, Umahro giver dig på de næste sider, ud af hovedet og omgående sætte tænderne i en tilfældig forbipasserende chokoladebar. Men husk på det, jeg lige har delt med dig, og elsk dig selv højt nok til at sætte himmel og jord i bevægelse, så du får det, din krop virkelig har brug for.

Jeg nægter simpelthen at lukke øjnene mere. Min krop og min selvrespekt har betalt for høj en pris.



Umahro:

Maden taler til din krop

Når man spiser, taler man til sin krop, og du kan vælge at tale til din krop på forskellige måder. Du kan sige: "Hej skat, velkommen hjem! Kan du se, der ligger rosenblade helt ud i entreen, og de fører ud i badeværelset, og der har jeg forbedret et varmt bad med æteriske olier." Eller en anden version: "Hej skat, kan du se de blade, der ligger i entreen? Det er alle eksemplarer af Tipsbladet årgang 1960, og de fører ind i stuen. Her er remoten til tv'et og videoen, og jeg har optaget alt det Champions League-fodbold, der har været i weekenden, så du bare kan slå dig ned og se det. Jeg har sat en økologisk øl frem til dig, og der står også nogle rodfrugtchips, der er lavet med havsalt og olivenolie. Bon appetit!"

Hvis kroppen bliver mødt på denne måde, bliver den meget medgørlig. Så når man spiser reel mad eller spiser noget af kvalitet – fx et stykke rigtig god chokolade – hvad er det så for en besked, man sender til kroppen? Man siger: "Hej skat, jeg elsker dig," og kroppen svarer: "Hej, jeg elsker også dig, og nu skal jeg nok opføre mig ordentligt."

Siger du: "Fuck dig, narkoludder!"?

Hvis man omvendt spiser en masse fødevarer, der er af mindre god kvalitet, så er det, som om man siger: "Fuck dig, narkoludder" til sin krop. Og hvis kroppen

bliver mødt med den besked flere gange i døgnet, bliver den på ingen måde samarbejdsvillig, og så kan den finde på at sige:

"Hvad skal vi egentlig stille op i dag? Er der nogen kolesterolpartikler i blodbanen? Hvad skal vi gøre med dem? Det kolesterol kunne omdannes til testosteron, østrogen eller progesteron, og hvis der havde været noget sollys, kunne vi have lavet det om til D-vitamin. Men fordi du vinker til mig med den der fuckfinger, så tror jeg, jeg vælger at lave noget åreforkalkning som tak for sidst. Og det dernede, der ligner en lille præcancercelle eller en klynge af kræftceller, hvad skal vi stille op med dem? Skal vi sende immunforsvaret derned og prøve at udradere dem, eller skal vi forsyne dem med en masse fine små blodkar, så der kommer masser af næring og ilt til dem og de rigtig kan vokse sig store og stærke?"

Når vi så ser på vores mad og slik og det, vi putter ind i munden, så må vi spørge os selv: "Hvad er det egentlig for en kvalitet? Hvor meget er der manipuleret med det? Hvor meget har vi smadret? Og så undrer det mig ikke, at der er alt for mange personer i det moderne industrialiserede samfund, der har en krop, der ikke helt fungerer, som de gerne vil have, eller som bliver decideret syge.





Umahro: Er sukker narko?

Problemet med at spise alt for meget sukker er, at det faktisk har nogle vanedannende effekter. Jeg vil tillade mig at påstå, at kokain ikke er det eneste hvide pulver, der er alt for billigt, alt for let tilgængeligt, vanedannende og afhængighedsskabende og derfor problematisk for både krop og hjerne. Alt det raffinerede sukker, vi kommer i maden, er ovre i samme boldgade, for de hurtige boost med masser af sødme og efterfølgende stigninger i blodsukkeret er stærkt vanedannende.

Børn bliver afhængige af sukker

Seks ud af ti danske børn får langt mere sukker fra sodavand, slik og kager end anbefalet, viser tal fra Fødevarestyrelsen. Det bekymrer den danske børnelæge Jens-Christian Holm, der er forskningsleder på Børneafdelingen ved Holbæk Hospital, og som medvirker i serien *Fedt, Fup og Flæskesteg* på DR2. ”Jeg mener, sukkeafhængighed er en lige så stærk drivende kraft som spil- eller alkoholaafhængighed,” siger han. Han ser sukkeret som den store synder hos de overvægtige børn, han har i behandling, og vurderer, at op mod 80 % har en afhængighed af sukker, som gør, at de følger behov for sukker i alle afskygninger.

Forsøgsdyr på sukker

Jeg hører ofte den indvending, at der ikke findes studier, der påviser sukkeafhængighed. Men det gør der faktisk. Hvis man tager mus, aber, marsvin og andre forsøgsdyr, kan man gøre dem lige så hurtigt afhængige af sukkervand, som man kan få dem hooked på kokain eller nikotin. Og hvis du vil afvænne forsøgsdyr, der er hooked på kokain eller nikotin, så skal du bare give dem nok sukkervand. Så glemmer de alt om kokain og nikotin til fordel for sukkervand.

Man kan selvfølgelig ikke lave studier på samme måde med mennesker, hvor man deler dem op i tre grupper og siger til den ene: ”I får en gang coke hver tredje time, og lad os så se, hvordan I ter jer, når vi fjerner det.” Til den anden gruppe siger man: ”I skal have to stykker nikotintyggegummi hver tredje time, og lad os så se, hvor lang tid der går, før I bliver afhængige af det.” Og den tredje gruppe får følgende besked: ”I skal drikke halvanden liter cola hver tredje time og bruge den til at skylle en hindbærroulade og en citronmåne ned med, og lad os så se, hvordan I opfører jer, når vi fjerner det.”

Hvis man vil lave den slags komparative studier med mennesker, ryger man ind i nogle etiske udfordringer. Men når man gør det med dyr, herunder ret avancerede primater som aber, der genetisk er meget

tæt på os, så er det klokkeklart, at de kan blive hooked på sukker, og det kan gå rigtig hurtigt.

Der er sådan set ikke noget galt med afhængighed af fødevarer. Afhængighed af semisoltørrede tomater med oliveolie er en last, som jeg absolut synes, man skal opsøge og dyrke aktivt, og det samme gælder røget laks fra økologiske dambrug. Men her har vi også fat i en afhængighed, der styrker dig sundhedsmæssigt.

Hvis man ser på de sundhedsmæssige konsekvenser af at spise for meget af det billige slik, og i det hele taget mad af dårlig kvalitet, så er problemet, at man får spist enormt mange kalorier i form af underlødige råvarer og mad, der er raffineret, så der ikke er nogen fibre, vitaminer eller sporstoffer tilbage. Derfor er sukker i raffineret form nok en af de dumme ting, vi har opfundet i den moderne madkultur. Hovedproblemet med mad af ringe kvalitet er ikke fedtprocenten, som mange tror – selvom den også kan være et problem, i hvert fald

med den kvalitet af fedt, der bliver spist i mange industrialiserede lande – nej, sukkerforbruget er langt værre. Det hvide mel er lige så slemt, for det fungerer på mange måder ligesom sukker: Det får blodsukkeret til at stige hurtigt for derefter at falde brat. Dog smager de hvide med ikke lige så sødt.

En måned uden sukker gav abstinenser

På Frisenborg Efterskole valgte man for nogle år siden, efter elevernes eget frie valg, at tage en hel måned uden sukker. Den første weekend var der elever, der fik kramper, synsforstyrrelser, hovedpine, opkastninger, rysteture, svedeture og muskelspændinger – præcis de samme reaktioner, som man ville se, hvis man tog stofferne fra en narkoman. De fik simpelthen fysiske abstinenser, fordi de tog en sukkerdetox.



Umahro:

Sådan gennemskuer du producenternes markedsføringstricks

Når du ser de mange tilbud på slik og sodavand i supermarkederne, tænker du måske: Hvordan får de råd til at sælge dobbelt så meget uden at hæve prisen nævneværdigt? Det er også kun muligt, fordi selve produktionsprisen er så lille en del af prisen. For meget af det billige slik og sodavand gælder, at det koster så lidt at producere disse ting, at butikken sagtens kan "forære" en masse væk og stadig tjene penge på det.

De store producenter bruger fire gange så mange penge på markedsføring som på råvarer og produktion. Pengene går til reklamekampagner, positionering og køb af hyldeplads og skilte i butikken, og på at overbevise dig om, at du skal spise nogle skodprodukter, som det ikke har kostet noget at producere. For at være helt ærlig,

så betaler du faktisk en hel masse mennesker en masse penge for at overbevise dig om, at du skal spise noget, der er røv og nøgler.

Vil du betale for kvalitet eller reklame?

Der er en grund til, at producenterne af kvalitetschokolade ikke har vilde reklamekampagner for deres produkter. De har ikke råd. Hvis de skulle reklamere for deres produkter i samme omfang, som man ser for de billige chokoladebarer, ville 100 g god chokolade koste 700 kr. Når du køber den gode chokolade, betaler du altså kun for godt indhold, håndværk og kvalitet. Så når du tænker over, hvad du får for dine penge, er det også rent økonomisk en rigtig dårlig investering at købe billig slik.



Umahro:

Sådan finder du bedre købeslik

*En opskrift til at navigere,
når du ikke lige står i køkkenet.*

Inden vi tager fat på, *hvad* du skal kigge efter, når du er sukkerkold og vil have et sundere alternativ, skal vi se på, *hvor* du har størst chancer for at finde god købeslik. Det smarteste er nok ikke at suse ind i den nærmeste kiosk eller discountbutik, hvor den gode mørke chokolade med 70 % kakao drukner i mængden af billige "chokolade"-produkter. Prøv, om du ikke kan holde ud, til du finder en grønthandel eller en helsekostforretning. Et godt trick er at drikke noget vand, for måske er du slet ikke sulten, men bare tørstig. Det er ikke altid, man kan mærke forskellen.

I grønthandlen kan du få frisk frugt og tørret frugt som fx rosiner, figner, abrikoser, mango, papaja, ananas og kokosflager. Du kan også få nødder, mandler og diverse kerner, eller du kan købe en pose færdigblandet "trail mix" med både tørret frugt og nødder.

Hvis du når helt frem til en helsekostforretning, kan du rive ned fra hylderne med økologisk mørk chokolade, sunde konfektkugler lavet af dadler, nødder og krydderier, god lakrids med rigtigt lakridspulver i, kakaonibs (dem kan du måske også allerede få i supermarkederne) og riskiks.

Der popper juice- og smoothiesbarer op mange steder. Her kan du få stillet både din sukkersult og din rigtige småsult med

lækre juicer og smoothies, lavet på ægte friske råvarer og uden tilsætning af kunstige farve- og aromastoffer.

Kig dig for i supermarkedet

Men fortløvet ikke, hvis sukkertrangen overmander dig, når du allerede har bevæget dig ind mellem de tætpakkede hylder i supermarkedet. Mange steder sælger de udmærket købeslik – du skal bare lede lidt efter det.

Mørk chokolade med et kakaoindhold på mindst 70 % kan du få de fleste steder, mange steder endda økologisk. En god chokolade indeholder kakaosmør, kakaomasse, sukker – helst rørsukker, og så noget vanilje. Og den behøver du kun et par firkanter af, i modsætning til den billige mælkechokolade, hvor du kan kværne en hel plade og stadig ikke føle dig tilfredsstillet. Du kan også være heldig at finde hjemmelavede flødeboller – god, gedigen chokolade pakket uden om et skum lavet af æggehvinder og sukker.

Hylterne med lakrids, bolsjer og vingummi skal du nok gå i en stor bue uden om. Chansen for, at du finder et produkt uden masser af raffineret sukker, glukosesirup, tapetklister, gelatine og ikke nærmere definerede tilsætningsstoffer, er ikke særlig stor.

Det skal du lede efter

- Tørret frugt i sin rene form (uden sukker- og honninglage osv.)
- Frugstænger lavet af 100 % frugt
- Nødder og mandler, rå eller tør-ristede uden noget – dog gerne ristet i sojasovs eller tamari, eller vendt i havsalt og jomfruolie
- Trail mix – tjek, at frugten ikke er coated i sukker-, honning- eller siruplage
- Riskiks
- God mørk chokolade min. 70 %
- Ægte lakrids med en høj procent lakridspulver og meget lidt sukker
- Økologiske juicer og smoothies er bedre end sodavand og saftvand, men vær opmærksom på, at der stadig kan være temmelig meget sukker i dem.

Det skal du undgå

- Raffineret sukker
- Glukosesirup
- Maltodekstrin
- Druesukker
- Laktose (mælkesukker)
- Vegetabilsk fedt og olie – margarine
- Alle former for modificeret stivelse – tapetklister
- Gelatine
- Mælkepulver
- Vallepulver
- Kasein og kaseinat
- Aromastoffer, der ikke er nærmere defineret
- Smagsforstærkere, undtagen E 640 glycin (læs mere i sukkeroversigten side 83)
- Emulgatorer og stabilisatorer, undtagen dem, der er med på listen side 87
- Farvestoffer med undtagelse af dem, der er med på listen side 91 (vær dog opmærksom på, at alle farvestoffer kan give allergi)
- Konserveringsstoffer med undtagelse af dem, der er med på listen side 87 (vær dog opmærksom på, at alle konserveringsstoffer kan give allergi).

Emulgatorer og stabilisatorer (geleringsmidler), der kan accepteres

- E 400-402 + 404: alginater (fibre udvundet af alger)
- E 406: agar (fibre fra alger)
- E 407: carragenenan (tang)
- E 410: johannesbrødkernemel
- E 412-418: gummistoffer, fx guar gummi
- E 420: sorbitol
- E 421: mannitol
- E 422: glycerol
- E 425: konjac (fra konjacroden)
- E 426: sojabønnehemicellulose
- E 440: pectin
- E 460: cellulose
- E 461-465: modificerede cellulosefibre
- E 501 + 504: carbonater

Farvestoffer, der kan accepteres

- E 100: curcumin (fra gulkemeje)
- E 101: riboflavin (B₂-vitamin)
- E 140: klorofyl
- E 141: klorofylkompleks
- E 153: vegetabilsk kul
- E 160-E 160d: carotenoider og carotener (fra gulerødder og græskar, C-vitamin)
- E 161: xanthophyller
- E 161a: canthaxanthin
- E 161b: lutein
- E 162: rødbedefarve
- E 163: anthocyaniner (vindrueskalsekstrakt)
- E 170: calciumcarbonat (kridt)
- E 172: jernoxid (rustent jern)

Konserveringsstoffer, der kan accepteres

- E 200-E 213, som er fx sorbinsyre og sorbater, benzoesyre, natriumbenzoat, calciumbenzoat
- E 220-228, som er svovlforbindelser, der som udgangspunkt er mere naturlige.



Umahro: Guided tour i kiosken

Lad os se nærmere på, hvad det egentlig er, der sker, når du går ind i en kiosk, en 7-Eleven eller på en tankstation. For det er ret fascinerende, men også foruroligende at se moderne viden om forbrugerpsykologi brugt på bedste, mest effektive, men også allergroveste maner.

Vi forestiller os, at du er på vej rundt i byen til fods, på cykel eller med tog. Det er tidlig morgen eller sen eftermiddag, du er sulten, og du stopper op foran en kiosk på gaden eller på stationen. Hvad er der så på den reklamestander, der har fanget din opmærksomhed uden for kiosken? Der er helt sikkert tilbud på kildevand: Køb to flasker for halvanden flaskes pris. Allerede der tænker du: "Jeg er tørstig, jeg skal have noget at drikke, og kildevand er sundt."

Der er næsten også altid det obligatoriske tilbud på frugt: Tre stykker frugt for 12 kroner (ét styk for seks kroner)! Så du tænker: "Yes, frugt er sundt, og jeg er sulten, så jeg skal have noget energi. Jeg har trænet eller skal ud og træne, jeg har haft en hård dag, eller også får jeg det." Det kan også være, der er et andet tilbud å la: "Køb en frisklavet sandwich og få en kildevand med." Din hjerne fanger, at kildevand er sundt, og at sandwichen er "næsten" hjemmelavet. Det er sjældent, slagtilbud-

det uden for kiosken er masser af cola, slik eller lignende. Derfor registrerer din hjerne, at her er vand og frugt og noget, som virker forholdsvis sundt, og det vil du gerne have.

Kildevandet lokker

Hvad sker der så, når du kommer ind i kiosken? Hvis du går ned til kildevandet i kølemontren, vil der selvfølgelig stå masser af kildevand, der "trækker" dig derhen. Men lige ved siden af er sodavand, kakaomælk, energidrik osv. placeret, så du kan ikke undgå at se det, når kildevandet først har trukket dig ind. Når du ser på prisen, vil den oftest være den samme, og så er der noget i din hjerne, der siger: "Jamen, det her er jo bare vand! Jeg kan få cola og sodavand, som der er gjort noget ved, til samme pris, så der får jeg mere værdi for pengene."

Du blev altså lokket ind i kiosken med tanken om vand og en sandwich, men når du går hen for at tage dit kildevand og ser sodavandet, er du allerede på vej til at blive lokket i fordærv og ryge på noget sukkervand eller energidrik, fordi du tænker: "Jeg er lidt træt, så jeg tror lige, jeg skal have en koffeinholdig energidrik i stedet for kildevand."

Frugten forfører

Nu giver du dig til at lede efter frugten, som du er kommet ind i kiosken for at få. Den ligger i en kurv, og nogle gange ser den fin nok ud, mens det andre gange er noget slattent, brunt og indtørret. Den første sondring, du laver, er, at du tænker: "Det er et meget godt tilbud, hvis jeg kan få tre stykker frugt for 12 kroner, når ét stykke koster seks kroner." Men så indvender din hjerne: "Du får jo ikke spist de tre stykker frugt. Du har travlt, du har ikke plads til det i tasken, og en plasticpose koster ekstra." Altså er det meget sandsynligt, at du går ind i kiosken, mens du tænker "frugt", og når du så kommer ind, ender du med at tænke, at fordi du ikke kan spise tre stykker frugt og bare vil have ét, og det koster seks kroner, som er dyrt, gider du alligevel ikke have det tilbud. Og så opdager du, at du i stedet for kan få en chokoladebar til otte kroner!

Tilbuddet på frugt bliver altså brugt til at trække dig ind i kiosken, og så er det præsenteret på en sådan måde, at din grådighed (eller sparsommelighed) og din praktiske sans får dig til at tænke: "Men jeg kan jo ikke spise det hele, og det er upraktisk at have med rundt, så jeg må hellere tage en frugtbar eller en chokoladebar og få noget energi fra den." Den koster også under 12 kroner, altså mindre end de tre stykker frugt, og så laver din hjerne en kobling, hvor den stadigvæk opfatter det sunde i frugten, men får overført det på, at så er det ikke så slemt at spise frugtbaren eller chokoladebaren.

Det sunde med det søde

Der er lavet store studier, som viser, at når man placerer sunde ting ved siden af noget usundt i butikkerne, så køber folk mere af det sunde, men de køber også mere af det usunde. Faktisk er det sådan i USA (det er ikke så udbredt i Danmark endnu), at producenter af skodmad betaler kassen for at få lov til at have deres produkter stående i grøntsagsafdelingen, fordi de ved, at hvis de stiller deres chips eller deres sodavand lige midt mellem frugterne og grøntsagerne, fanger de folk et sted, hvor deres hjerne tænker: "Det her er den sunde del af supermarkedet, så her skal jeg bare give los." Når colaen så står der, tager de den, for de er jo blandt det sunde – de laver ubevidst et regnestykke, der hedder 2 % cola og 98 % grøntsager, for sådan er fordelingen i grøntsagsafdelingen. Men det svarer til, at hvis du køber halvanden liter cola, der vejer halvandet kilo, skulle du købe omkring 98 kilo grøntsager, bær og frugt for at få den rigtige fordeling, og det gør du jo ikke.

Det sunde bliver brugt til at manipulere med dig

Der bliver altså manipuleret helt vildt med dig. Det, der trækker dig ind i kiosken, er din forestilling om, at du kan få noget sundt, men det, du bliver præsenteret for hele vejen rundt derinde, mens du leder efter dit kildevand og din frugt, er alle de andre usunde ting. Frugten står oftest ikke som det første, men lidt længere inde i kiosken, så du skal forbi en hylde med slik eller snacks for at komme hen til den.

Opskrifter på sunde lækkerier



Slik og
godter





Dadler fyldt med nøddesmør

Himmelske godbidder, der kan konkurrere med trøfler og anden klassisk konfekt.

Mængde: Nok til 2 dessertsultne personer.

Tilberedningstid: 8-10 minutter. Lidt mindre, hvis du er fingernem.

Holdbarhed: Skal spises med det samme, da bananerne hurtigt bliver brune og smattede.

Anvendelse: Som dessert, som del af en dessert-tallerken, som snack, som biograf- eller tv-slik.

Køkkengear in action: Din lille urtekniv.

Du skal bruge

- 12 dadler, enten store og saftige, tørrede dadler eller friske dadler
- “rent” jordnøddesmør (der kun består af jordnødder og evt. lidt salt ... ikke noget med tilsat sukker, hærdet palmeolie eller andet pjat)
- cashewsmør
- mandelsmør
- hasselnøddesmør

Så nemt er det

Åbn dadlerne på langs uden at dele dem i to, og fjern evt. sten.

Kom ½-1 tsk nøddesmør ned i hver af dadlerne, og server dem straks.

Køkkentip

Du kan evt. lægge et par enkelte kakaonibs eller stykker af knuste kaffebønner ned i dadlerne sammen med nøddesmørret. Du kan også pynte de fyldte dadler med en smule fintrevet citron- eller appelsinskræl.

Sundhedsfif

Fedtet (der er af den sunde slags), proteinerne og fibre i nøddesmørret er med til at give dig en større mæthedsfølelse og stabilisere dit blodsukker på trods af, at

dadlerne indeholder en del naturligt sukker. Og dadlerne er rige på bioflavonoider, der gavner dine øjne.

Frugt dyppet i salmiaklakridspulver

Nu kan du få din lyst til salmiaklakrids stillet uden at skulle spise sukker, gelatine, modificeret stivelse (læs: tapetklister) og andre vederstyggeligheder. Og det er endda sundt, så du kan spise løs, som det passer dig.

Mængde: Det kommer jo helt an på, hvor meget frugt du skærer, og hvor meget ingefær og lakridsrodspulver du blander sammen.

Tilberedningstid: 2 minutter til at blande salmiaklakridspulveret. Derudover kommer det an på, hvor meget frugt du skærer, og hvor hurtigt du er til det.

Holdbarhed: Salmiaklakridspulveret

holder nærmest uendeligt, hvis du opbevarer det i en beholder med låg, fx en lille glaskrukke med skrue- eller patentlåg.

Køkkengear in action: Evt. en kraftig lille blender eller en elektrisk kaffemølle.

Du skal bruge

- 2 dele engelsk lakridspulver
- 1 del stødt ingefær
- frisk frugt efter lyst skåret i "mundbidder"

Så nemt er det

Bland lakridspulver og stødt ingefær grundigt i en skål.

Hver gang du vil have en frugtlakridsbombe, tager du bare et stykke frugt og dypper det i blandingen af lakridspulver og stødt ingefær.

Køkkentip

Lav helst en meget større portion, end du kan spise lige her og nu. Så har du nemlig salmiaklakridsen klar til senere.

Der findes to slags lakridspulver: stødt lakridsrod og engelsk lakridspulver. Sidstnævnte er stærkere, men også renere i smagen.

Prøv at lave blandingen med 2 dele rent kakaopulver, 2 dele lakridspulver og 1 del ingefær. Eller prøv at tilsætte små mængder af andre aromatiske og søde krydderier, såsom vanilje, kanel, kardemomme, allehånde og nelliker.

Sundhedsfif

Ingefær er et af de to krydderier, der altid går igen i ayurvedisk medicin, uanset hvilket helbredsproblem der skal forebygges eller behandles (det andet er gurkemeje). Ingefær er bl.a. betændelseshæmmende, immunafterbalancerende, fordøjelsesstimulerende og kvalmehæmmende.

Lakrids virker hæmmende på mavekatar, har en let betændelseshæmmende effekt og en mild effekt på virus.

Her er altså tale om slik med decideret sundhedsfremmende egenskaber!

SLIK OG
GODTER





Is og desserter





Bananasplit med blåbær, kakao og cashewcreme

En bananasplit, der er lige så rig og mættende som versionen med flødeskum og is. Blot er den lavet med noget sundere fedt og uden tilsat sukker. Og så smager den så himmelsk, at det i sig selv er grund nok til at spise den.

Mængde: Til 1 person, så du ganger bare op til det antal, I er.

Tilberedningstid: 5-10 minutter.

Holdbarhed: Bananasplitten skal spises med det samme, for ellers bliver bananen brun og smattet.

Anvendelse: Som dessert ... eller del af en bombastisk brunch.

Køkkengear in action:
En god køkkenkniv.

Du skal bruge

- 1 banan, skrælet og flækket på langs
- ½-1 dl cashewcreme
- ½-1 dl friske blåbær
- 1-3 spsk rent kakaopulver

Så nemt er det

Læg den flækkede banan på en tallerken. Hæld cashewcremen ud over de to halve bananer. Drys med blåbær og kakao.

Enjoy!

Sundhedsfif

Bananasplitten er god for blodtrykket pga. al den kalium og magnesium, der er i bananen, cashewcremen og kakaoen. Så spis en mundfuld, og mærk dit blodtryk falde.

Køkkentip

Du kan også lave din egen cashewcreme ved at blende lige dele usaltede cashewnødder og vand. Der skal blendes godt igennem, så cashewcremen bliver helt fin og fløjlsblød.



Kager



Quinoa-banan kakaomuffins

*Chokolademuffins i en sundere udgave og uden mælk og gluten.
Og smagen, den holder selvfølgelig.*

Mængde: 20-24 minimuffins.

Tilberedningstid: 40-45 minutter.

Holdbarhed: Muffinserne holder 3-4 dage i en lukket kagedåse e.l.

Anvendelse: Som dessert, som en lille snack i hverdagen.

Køkkengear in action: Din elpisker.

Så nemt er det

Smelt kokosolien, og afkøl den til finger-temperatur (men den må ikke begynde at størkne).

Pisk xylitol, æg og banan sammen til en luftig masse. Det tager ca. 5 minutter med en elpisker med fuld fart på. Smør en tærteform på ca. 25 cm i diameter med lidt kokosolie, og drys en smule mel i, så hele bunden er "støvet", og lagkagebunden ikke hænger fast, når den er bagt.

Rør quinoamel, kakao, vaniljepulver og havsalt sammen. Vend forsigtigt blandingen i ægge-xylitolmassen ad tre omgange. Vend så kokosolien i dejen. Sørg for, at dejen er rørt godt sammen, men vær lidt forsigtig og rør ikke alt for længe, for så går noget af luften ud af ægge-xylitolmassen.

Kom dejen i 20-24 små muffinsforme smurt med lidt kokosolie. Bag muffin-

Du skal bruge

- 60 g kokosolie + lidt ekstra til at smøre for-
men
- 135 g xylitol
- 4 æg
- 1 banan
- 100 g quinoamel + lidt ekstra til formen
- 50 g rent kakaopulver
- et lille drys vaniljepulver
- en meget lille knivspids havsalt

serne i en 175 grader varm ovn i 15-20 minutter, eller til de er færdige.

Køkkentip

Prøv at komme fintrevet skræl af 1 økologisk appelsin i dejen; det skal piskes i ægge-xylitolmassen. Xylitol kan erstattes med erythritol. Lidt finthakkede nødder i dejen er heller ikke nogen dårlig ide.

Sundhedsfif

Quinoamel er rigt på protein og indeholder også gode mængder fibre. Kombinationen af protein, fibre samt den bitre kakao og det faktum, at der ikke er tilsat sukker, gør, at dit blodsukker ikke bliver forulempet af disse muffins.





Drikke

Danskvand- blåbærsaft 50:50

*Farvel og tak til sodavand og læskedrikke.
Ja tak til en mere naturlig sødme, ja, nærmest helsevand.
Var der nogen, der sagde Ribena på steroider?*

Mængde: 1 liter.

Tilberedningstid: 2-3 minutter.

Holdbarhed: Et par timer på køl, men boblevandet smager klart bedst, lige efter det er hældt op.

Anvendelse: Som læskedrik frem for sodavand.

Køkkengear in action: En god kande.

Du skal bruge

- ½ l afkølet ren, usødet blåbærsaft
- ½ l afkølet danskvand

Så nemt er det

Hæld blåbærsaften i en kande. Hold kanden lidt på skrå, og hæld forsigtigt danskvand i lidt efter lidt – som hvis du hældte en fadøl op, og den ikke skal skumme alt for meget.

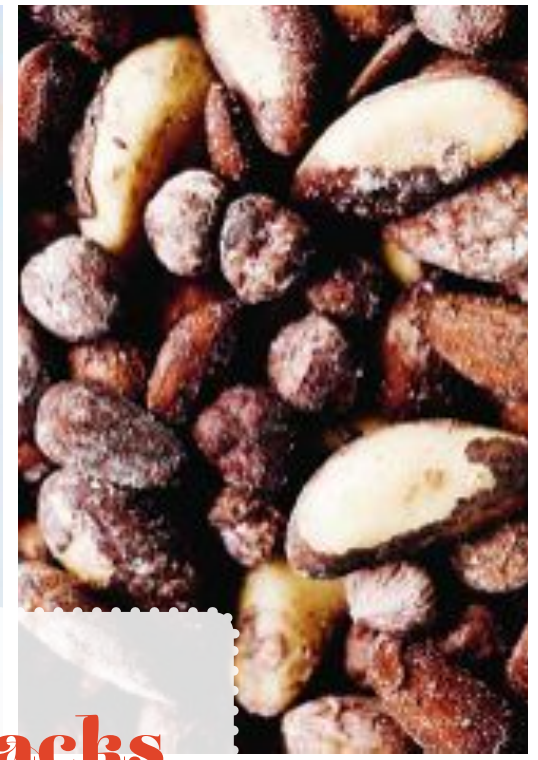
Sundhedsfif

Din krop og hjerne vil glæde sig over, at du ikke får så meget sukker i denne læskedrik, som hvis du drak sodavand eller saftvand. Og vidste du, at blåbær er gode ved dårlig mave?

Køkkentip

Du kan erstatte blåbærsaften med aroniasaft. Prøv også at bruge danskvand/mineralvand med citrussmag e.l. Hvis du synes, der mangler lidt sødme, så kom lidt honning i, eller erstat 20 % af blåbærsaften med filtreret æblemost.





Snacks





Sojамandler og græskarkerner

Glem saltede peanuts, for her har du the real deal, når du lyster efter noget, der er salt og knasende.

Mængde: Det kommer an på, hvor mange du kommer på panden.

Tilberedningstid: 5 minutter på panden og 10-15 minutter til afkøling.

Holdbarhed: Sojамandlerne og græskarkernerne holder sig snildt 1 uge ... hvis du altså ikke har spist dem inden.

Anvendelse: Som snack, når du har behov for noget, der er salt og knaser, i salater og drysset over grøntsagsretter.

Køkkengear in action: En god pande. Hvis den er med en slip let-belægning, så sørg for, at det er en af de typer, der ikke afgiver organiske fluor- eller klorforbindelser, for de er noget juks rent sundhedsmæssigt. Thermolon® og rene titaniumbelægninger uden PFOA er begge helt o.k.

Du skal bruge

- 2 dl mandler med skal
- 2 dl græskarkerner
- 1 dl god tamari eller sojasovs

Så nemt er det

Kom mandler, græskarkerner og tamari på en pande ved lav til medium varme. Giv det nogle minutter, til det bobler op og koger ind, så al smagen sidder tilbage i overfladen af mandlerne og græskarkernerne.

Husk at røre rundt, så der ikke er noget, der brænder på i bunden af panden.

Sundhedsfif

Mandler, græskarkerner og alle de andre nødder, frø og kerner er jo decideret sunde. En håndfuld om dagen virker forebyggende på hjerte-karsygdomme, kredsløbsproblemer og en del af de andre velfærdssygdomme, vi alt for ofte døjer med. Så erstat de saltede jordnødder med dem her, og voila, så har du noget, der batter!

Køkkentip

Mange andre nødder vil også smage fantastisk tilberedt på denne måde: valnødder, hasselnødder, pecannødder, rå jordnødder eller solsikkekerner. Smid en kvist frisk rosmarin eller timian med på panden, så får du soja-rosmarin- eller soja-timian-infuserede nødder og kerner. Eller kom en knivspids fintmalet tørret chili ned i sojasovsen og få spicy sojanødder.