



Maden taler til din krop



13 safter

Maden taler til din krop



Mad er ikke bare et sammensurium af kalorier, vitaminer, mineraler, fibre, sporstoffer og antioxidanter, som du putter i munden. Mad er heller ikke bare velsmag, farve, duft og konsistens. Mad er en måde at tale med din krop på. Og det er dit eget valg, om du vil være vred eller kærlig over for den.

Hver gang du putter noget i munden, fortæller du kroppen noget. Det er dig, der bestemmer samtaleens indhold - tonelejet, fagterne, og om du smiler eller ej. En samtale kan være fyldt med respekt og kærlighed. Men den kan også være et verbalt overgreb. Og glem aldrig, at din krop lytter til dig og svarer igen i samme tone, som du taler til den.

Tag en snak

Når du taler grimt til din krop ved at stresse den, nægte den motion og søvn, give den sød og fed, moderne mad og tobaksrøg (også passiv), bliver din krop usamarbejdsvillig, sur og vranten.

"Hvad skal jeg gøre med disse kolesterolpartikler?" tænker den. "Skal jeg lade dem passere gennem blodbanen ... eller skal jeg prøve at brænde dem af og derefter aflejre dem i blodårernes vægge? Hvordan var det nu, at han talte til mig lige før? Hørte jeg ham ikke sige 'Fu... dig din /)&= (=). Du er en "%# =€(%=)! €(%!'?' Godt. Når han taler så grimt til mig, tror jeg, at jeg brænder kolesterolpartiklerne af."

Eller kroppen tænker:

"Hmmm, der var nogle fedtceller. Jeg kan vælge at lægge dem i dvale i de næste ti til 12 måneder. Men efter al den skældud, som jeg har fået af ham, tror jeg, at jeg vælger at lade dem vokse sig store

og fede. Og de der knogleceller, som jeg skulle vedligeholde og styrke - du kan tro nej! Jeg sender nedrivningsholdet af sted og lader dem pille alt fra hinanden. Så kan han spise nok så meget kalk, uden at det hjælper ham ..."

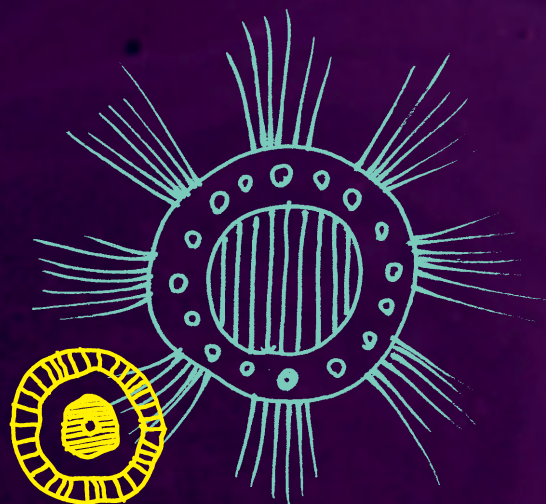
God kropskarma

Som i alle andre af livets forhold får du tilbage, hvad du giver. Det gælder også for det, som du giver din krop.

Hvis din krop skal være i dårligt humør hele tiden - så spis dårlig mad og lev usundt. Resultatet af dine valg mærker du hurtigt: ømhed, ondt i maven, nul energi, dårligt humør, svigtende koncentration, en øget tendens til at få ekstra kilo på sidebenene. På længere sigt kan du blive decideret syg.

Hvad skal du så spise og drikke, hvis du gerne vil give en kærlighedserklæring til din krop? Først og fremmest skal du overveje, hvor maden kommer fra, og hvordan den er forarbejdet.

Jo mere reelle og uspolerede fødevarer du spiser, jo kærligere taler du til din krop. Frugter, grøntsager, fuldkornsprodukter, bær, fisk, skaldyr, vand, ren juice uden tilsat sukker, mejeriprodukter (hvis du tåler dem, og de ikke er fyldt med sukker), bælgfrugter, nødder, frø, kerner og uspolerede olier (altså vegetabiliske olier, der er koldpressede, uraffinerede og af jomfrukvalitet), er alt sammen noget, kroppen jubler over. Hvis din mad består af sådanne råvarer, taler du ikke blot kærligt til din krop. Du forkæler den. Og den vil øjeblikkeligt kvittere med øget velvære, mere energi, færre kilo på sidebenene, renere hud, bedre humør, bedre fordøjelse og stærkere knogler. På



Saftmaskiner

Maskiner og værktøj

Før du går i gang, er det en god idé at have de rigtige maskiner.

Smoothies og grønne smoothies, som vi kalder greenies, kan man lave, blot man har en blender eller en stavblender med en lille foodprocessor på.

For at lave grøntsagssaft skal man have en juicer.
Det kan enten være en centrifugaljuicer eller en slowjuicer.

Centrifugaljuicer

En centrifugaljuicer river frugter og grøntsager og centrifugerer saften ud af dem. Det er den mest kendte type saftmaskine. Den fås både i billige og dyre modeller. Det vigtigste, du skal se efter, er, at "pulpen", det vil sige grøntsagsaffaldet, smides ud af et hul i en spand. Hvis din maskine ikke har en kurv til pulpen, skal du nemlig stoppe den ofte for at tømme den. Ulemperne ved centrifugaljuicere er, at de larmer en del, og at denne type juicere, fordi de river og centrifugerer råvarerne så hårdt, ilter væsken, hvilket gør, at fx æblesaft hurtigt bliver brunt. Det går også en smule ud over kvaliteten i mineraler, vitaminer og antioxidanter, men det er stadig gode sager, der kommer ud.

En centrifugaljuicer kaldes også for en saftslynge, da den jo rent bogstaveligt talt slynger saften ud af de revne grøntsager og frugter.

Slowjuicer

En slowjuicer kværner råvarerne i stedet for at rive dem. Den kører langsomt, presser væsken forsigtigt og skånsomt, og den larmer ikke. Selvom den er

langsommere end centrifugaljuiceren, får safterne fra slowjuiceren nærmest silkekonsistens. På enkelte slowjuice-maskiner er der forskellige grovhedsgrader på filteret, så du selv kan styre, hvor grov konsistens saften skal have. På den måde kan du med fordel sørge for, at der kommer lidt fibre med i din saft. Hvis juicen fra din slowjuicer bliver lidt for tyk, så kan du sigte den med en fintmasket sigte.

En slowjuicer kaldes også for en saftpresser, da grøntsagerne og frugterne bliver most/presset.

Forskelle i smag

Juicer lavet på en centrifugaljuicer har en tendens til at være lidt sødere og mildere i smagen, da der ikke kommer helt så mange plantefibre med.

Juicer lavet på en slowjuicer har en tendens til at blive skarpere og kraftigere i smagen.

Et ingefær-æble-citron-shot på en slowjuicer vil smage stærkere, skarpere og mere bittert, end hvis det er lavet med en centrifugaljuicer.

TIP

På madbio.com
giver vi tips og tricks
om valg
af maskiner

Maskiner til greenies, smoothies og nøddemælk

Blender

Til greenies og smoothies samt nøddemælk er en blender et must. Selv den billigste blender kan være god nok, men en kraftig motor giver et bedre resultat. Ikke mindst nøddemælk kræver en solid, stærk motor, så nødderne kan findeles rigtigt, og det bliver mælk i stedet for vand med nøddeklumper i. Også greenies fortjener en god maskine, da stilken fra grønkål, bladselleri m.m. kan give lidt udfordringer.

Værktøj

Det eneste, du behøver ud over en eller flere maskiner, er et godt skærebræt, en skarp kniv, en urtekniv og et par kander. Et rivejern til skrællen fra citrusfrugter er også en god idé.

Laver du mere, end du kan drikke, er det en god idé at have en kande med låg, når du stiller safterne i køleskabet. Og med en termoflaske med skruelåg kan du også tage friskpresset juice med dig. Termoflasken vil holde den kølig i et par timer.

Smarte tricks når du juicer

Brug en skål. Stil en skål for tuden på juiceren, og hold skålen lidt på skrå, så saften løber ud i den. På den måde fanger du alle "juicestænkene", der ellers har tendens til at splatte ud over køkkenbordet.

Lad juiceren stå fremme. Det bedste trick til for alvor at komme i gang med at lave safter er at lade maskinen stå fremme. Kommer den til at stå inderst i køkkenskab eller i kælder, får du den aldrig brugt!

Ryd op i grøntsuffen. Brug det halve kål, du har i overskud, når du har lavet stuvet hvidkål eller resterne fra gæstemad. Med saftmaskinen ved hånden kan du rydde op i en håndevending. Har du et halvt kilo rødbeder og en citron til overs, mangler du kun et snip ingefær og et par æbler for at lave den vildeste styrkedrik.

Holdbarhed

De forskellige typer safter, greenies m.m. kan godt holde sig på køl et par dage. Hvis du kommer både saft og skræl af citrusfrugter i, så holder juicen sig allerbedst. Det anbefales naturligvis at indtage sine drikke så friske som muligt. Er der kål eller løg involveret, anbefaler vi at drikke ud med det samme.



Safter

Frugt, grønt og smag

Vi var allerede drevne ud i safter, inden vi besluttede at lave denne bog, og under processen er vi blevet endnu mere begejstrede for safternes alsidige univers. For safter og juicer er natur, som er lige til at squeeze til livgivende smag. Tænk på dem som flydende guld. Planterne har fanget solstrålerne for dig, og du får så lov til at drikke dem som et koncentrat.

I dette kapitel er der safter for enhver. Vi kommer omkring de fleste frugter og grøntsager. Og finder du ikke en saft med dit specielle ønske, bør der være en beslægtet ingrediens, der kan erstattes til en passende opskrift.

Der er lettilgængelige safter og svære safter. I dette kapitel får du en rimelig palet, uden at vi er kørt ud over kanten. Hvis du er nybegynder, kan du starte med de simple råvarer, som du kan få dine børn til at spise rå. Eksempler som gulerod, æble, citron og ingefær er gode for begyndere. De mere eksperimenterende safter finder du i kapitlet Voldsomme safter.

Du behøver ikke nødvendigvis interessere dig for eller vide så meget om, hvad de forskellige råvarer indeholder. Som hovedregel har du bedst af at spise lidt af det hele. Kål, rødder, frugter, en del citrusfrugter og det, vi kalder smagsgivere, dvs. ingredienser såsom ingefær og chili, som bruges i små mængder, men som indeholder stor smag. Så er der størst sandsynlighed for, at din krop og dine organer bliver glade.

Frugter, grøntsager og smagsgivere har alle sammen forskellige egenskaber, og du kan i leksikonet bagerst i bogen, Sund krop og sunde afgrøder, finde vej til dem, der måske kan gøre en forskel for dig. I leksikonet foreslår vi, hvordan du kan hjælpe dine organer, celler og krop samtidig med at nyde velsmag.

God saftenergi.

Gode råd

Opbevaring

En termokande eller flaske kan ikke blot holde væsker varme, men også kolde. Så hvis du vil have din saft med dig, så du ikke kun kan drikke de gyldne dråber i dit eget køkken, så hæld en ordenlig dram i en termoflaske. Så har du kølig saft til senere på dagen. Du bør sikre dig, at din termoflaske er lavet uden bisphenol A (BPA).

Hvis du tænker: Kan saften nu holde sig? Jeg har hørt, at den skal drikkes inden for fem minutter, efter den er presset? Er svaret, ja, saften kan sagtens holde sig. Især hvis du har lavet den med saft og skræl af en citrusfrugt (appelsin, citron eller lime). Citrusfrugter indeholder nemlig C-vitamin, bioflavonoider og æteriske olier fra skrællen (fx limolen), som er naturligt konserverende. Så saft holder sig fint, så længe du drikker den samme dag og holder den kølig.

Der er selvfølgelig allerflest næringsstoffer i saften, lige når den kommer ud af saftpresseren eller -centrifugen. Men er den fem timer gammel og opbevaret køligt og "naturkonserveret", er den stadigvæk en million gange bedre end sodavand.

Pift smagen op

Husk, at smagskombinationer og modsætninger kan fremhæve smagen i den saft, du laver. Du får simpelthen en større smagsoplevelse.

Skrællen af citrusfrugter

Appelsinskræl, citronskræl, mandarinskræl, clementinskræl og endda limeskræl kan give saften et ekstra pift.

Hvornår bruger du normalt skrællen af citrusfrugter? I desserter, fordi det giver en delikat og parfumeret aromatisk smag. Gør det samme i din saft.

Smagen i den hvide del af skrællen fra citrusfrugter er bitter, og selvom bitterhed fremhæver sødme, skal det bruges med måde. Ved at skære skrællen af citrusfrugten først, fjerner du det hvide fra skrællen, og så kan du nøjes med at bruge selve det søde, saftige frugtkød og den ydre del af skrællen, hvor alle de parfumerede smagsnuancer sidder. Men du kan også komme hele citrusfrugten i juiceren med skrællen og det hvide. Smag dig frem.

Ingefær

En smule ingefær kan pifte stort set alle safter op, da ingefær smager stærkt og skarpt. En lille smule vil vække dine smagsløg, hvorimod alt for meget vil bedøve dem (med mindre du er vant til og elsker den brændende fornemmelse, ingefær kan give).

Chili

Chili kan også bruges til at løfte smagen af din saft. Chili er jo stærkt, og derfor aktiverer det smagsløgene. Hvis du kommer en meget lille knivspids chili i din saft, vil saften ikke blive uhyrlig stærk, men tværtimod vække dine smagsløg, så du bedre smager alle de andre gode ting, du har kommet i.

Olie

En lille sjat god koldpresset olie, af fx oliven, valnød, mandel, hørfrø, hampefrø, hasselnød, avokado eller macadamianød, vil gøre saften en anelse mere fed og cremet. Det gør smagen mere fyldig og kan få nogle safter til at føles som fløj på tungen.

Desuden er nogle af vitaminerne (K-vitamin) og mange af farvepigmenterne i grøntsagerne fedtopløselige, så hvis der kommer en smule olie med i juicen eller smoothien, så optages de bedre.

Kombinationer, der altid fungerer i en saft

- Start med grønne sager (grøntsager, der er grønne)
- Tilføj rodfrugter
- Et stykke frugt for sødme
- Citrusfrugt med skræl for syrlighed
- Ingefær for skarphed

Find den smagsmæssige balance ved at kombinere ovenstående – det virker hver gang!

I starten kan du tilføje ekstra frugt til din smoothie, og når du synes, du kan undvære den søde smag, kan du gradvis mindske indholdet af frugt.

TIP

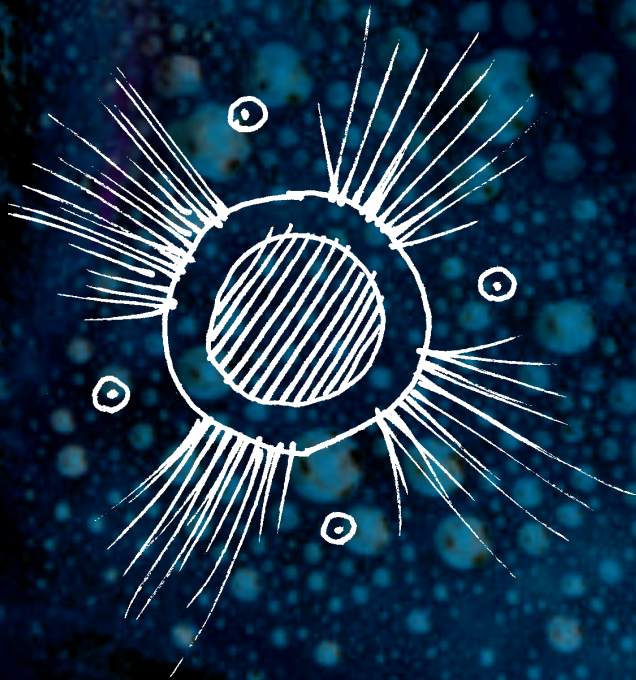
Hav altid saftpresseren stående fremme – så får du brugt den.

Gulerod, blodappelsin & mynte

400 g gulerod
3 blodappelsiner
½ rød chili
6 blade mynte

Bank mynten med bagsiden af en kniv, så bladene frigiver deres æteriske olier, og hak den groft. Kør de resterende ingredienser igennem saftpresseren. Start med chili, og slut af med at røre mynten rundt i saften. Lad saften trække et minut eller to, så den tager smag af mynten.

Du kan bruge almindelig appelsin i stedet for blodappelsin.





Rødbede øger iltoptagelsen i blodet i sådan en grad, at $\frac{1}{2}$ l rødbedesaft om dagen kan regnes for en slags lovlig "naturdoping". Så hvis du skal dyrke hård sport, er rødbedesaft sagen.

Rødbede

400 g rødbede
2 pærer
 $\frac{1}{8}$ rød chili
 $\frac{1}{2}$ citron

Vask rødbederne grundigt, så de kan beholde skrællen på. Saftpres først chili, citron og herefter rødbede og pære.

Denne lette rødbedeverion kan du selv bygge videre på med peberrod, ingefær eller andre smagsgivere, som du holder af. Du får, helt simpelt, en god saft ved at skabe balance med smagsgivere i form af stærkt og surt.



Porre & pære

1 porre
3 pærer
350 g grov spinat inkl stængler
1 citron

Skær porren igennem fra toppen
og hele vejen ned.

Vask porren og spinaten grundigt
fri for jord.

Skær alle ingredienser i passende stykker.
Start med citron, og kørså resten igennem
saftpresseren.

Start evt. med mindre porre, hvis du
synes, saften er for stærk.