

Gaia – Moder Jord.

Tak, fordi jeg må indånde din luft,
og fordi jeg må drikke af dit vand.

Tak, fordi jeg må spise af din levende føde,
og fordi, jeg må indtage din helbredende medicin.

Tak, fordi jeg må leve blandt dyr og mennesker,
og fordi du giver mig fast grund under mine fødder.

Tak, fordi du lader solens stråler skinne på mig,
og fordi jeg kan mærke regnen mod mit ansigt.

Tak, fordi jeg må dufte til blomsternes sødme,
og fordi jeg må opleve solnedgangen.

Tak, fordi du viser mig stjernehimlens endeløse storhed,
og fordi jeg får lov at mærke månens magiske tiltrækning.

Tak, fordi du sørger for lys, så jeg kan udføre mine aktiviteter,
– og for mørke, så mine celler kan restituere.

Tak, for døgnets, månedens og årets cyklus,
og fordi du viser mig, at livet varer evigt.

Tak.

Vibeke Amdisen

Til dig, som holder denne bog i hånden.
Må den være en hjælp på din vej mod et vitalt og mere bevidst liv
samt en støtte i din søgen efter *din* egen sandhed.

INDLEDNING

Tak til alle I nysgerrige og mønsterbrydende mennesker derude, som har forespurgt og ventet længe på mere information om Raw Food. Jeres hurtigt stigende interesse har inspireret mig enormt under mit arbejde med denne bog, og jeg er glad for, at der hvert minut bliver flere og flere af jer. Sammen er vi i gang med at ændre verden og gøre den meget smukkere!

Det er mit store ønske at være med til at udbrede kendskabet til Raw Food i Danmark og vise alle, at Raw Food langt fra er en restriktiv og kedelig livsstil/diæt, men at det er en virkelig spændende verden med et utal af muligheder lige fra hurtig og meget nem hverdagsmad til den store gourmet-middagsanretning. 5

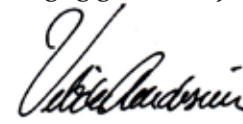
Mit mål er at hjælpe folk i gang og samtidig afmystificere Raw Food-konceptet og livsfilosofien. Vise, at Raw Food er for alle, og at det ikke blot er naturligt, men også sjovt og underholdende for både børn og voksne.

Det er mit håb, at jeg med denne bog vil være med til at inspirere dig, ligesom jeg selv er blevet inspireret, og at den information, jeg deler med dig her, vil hjælpe dig med at inkorporere den levende kost i dit liv på lige præcis dét niveau og i det omfang, som appellerer mest til dig.

Endvidere håber jeg at kunne hjælpe dig til at opdage, se og mærke, at den levende, naturlige kost, som Moder Jord stiller os til rådighed, er den ultimativt bedste og mest optimale menneskeføde på vores planet. Gennem naturens rå føde – Raw Food – indtager og optager vi solens vitale energi, livskraft og helbredende lys, hvilket medfører en robust sundhed i den mest naturlige form – nemlig den sundhed, vi oprindeligt kom til verden med. Naturens livgivende kost er af uforlignelig kvalitet, og du fortjener kun det allerbedste. Det er tid til, at vi ikke længere går på kompromis, men derimod vælger at række ud efter denne åbenlyse gave, som er blevet givet os.

Raw Food er indgangen til et nyt liv i alle henseender, og følger du vejledningen i denne bog, vil du opleve, hvordan denne nye, levende og inspirerende kost vil forvandle din krop helt ned på celleplan. En helt ny verden vil åbne sig for dig – ligesom det skete for mig, da jeg i sin tid opdagede Raw Food. Jeg glæder mig til at dele disse fantastiske retter med dig og til at føre dig ind i energiens, sundhedens og livskraftens verden.

Rigtig god fornøjelse!



Vibeke Amdisen

November 2010

Mit mål er at hjælpe folk i gang og samtidig afmystificere Raw Food-konceptet og livsfilosofien. Vise, at Raw Food er for alle, og at det ikke blot er naturligt, men også sjovt og underholdende for både børn og voksne



VELKOMMEN – TIL ET UNIVERS AF FARVESTRÅLENDE, LEVENDE MAD

Glød og glæde med Raw Food er en introduktion til Raw Food-livsstilen. Bogen henvender sig til *alle*, men jeg har skrevet den især til dig, som ønsker en hjælpende hånd til at komme i gang på en nem og let overskuelig måde.

Hvis du har hørt om Raw Food, gerne vil vide mere og måske ønsker at afprøve kosten i en kortere eller længere periode for at se og mærke, hvordan det virker i dit liv, så er denne bog noget for dig.

Bogen indeholder faglig, letlæselig og vidtrækkende information om Raw Food, personlige historier, masser af gode råd samt en komplet to-ugers kostplan med en tilhørende basis-ingredientsliste, som gør det nemt for dig at komme i gang med det samme. De farvestrålende, sansevækkende og nemme opskrifter i bogen kræver ikke først investering i et hav af dyre køkkenredskaber, og de indeholder heller ikke ukendte ingredienser, som du først skal ud at lede efter og måske ikke kan få.

Denne bog vil guide dig stille og roligt i gang med Raw Food i dit helt eget tempo og uden grund til frustration og forvirring over nye begreber og fremgangsmåder. Alt, hvad du bør vide, er her beskrevet i et jordnært sprog, som viser dig, at Raw Food ikke er så meget anderledes end noget af det, du allerede kender i form af grønne anretninger. Raw Food indeholder blot nogle ekstra inspirerende elementer, som gør den grønne mad sjovere og mere spændende – heriblandt alle de skønne, farvestrålende og nyudviklede opskrifter, som for længst har aflivet den gamle myte om råkost og revne gulerødder!

Raw Food er vores oprindelige levevis, som er vendt tilbage i en up-to-date-version, men det er langt fra blot en „ny bølge“. Det er kommet for at blive, og det bliver stort – ligesom det allerede er i flere andre lande som USA og England. For i et industrialiseret samfund som vores påvirket af global opvarmning, miljødebatter og livsstilssygdomme begynder folk i stigende omfang at søge tilbage mod deres biologiske ophav og naturlige livsstil.

Bogen, du nu holder i hånden, viser derfor desuden, at Raw Food ikke kun handler om kost, men i høj grad også om kærlig bevidsthed og ansvarlighed for både os selv, for vores medmennesker, for vores jord og for de kommende generationer.

Den øgede bevidsthed går dog hånd i hånd med det, som Raw Food også er. Nemlig en „hip“, social og afslappet livsstil, hvor alfa og omega er at have det sjovt og nyde livet i fulde drag! I Raw Food-filosofien er der ingen fanatisme eller dogmer – men derimod masser af luksusmad, hygge og kærlighed.

... i høj grad også om kærlig bevidsthed og ansvarlighed for både os selv, for vores medmennesker, for vores jord og for de kommende generationer

RAW FOOD – LEVENDE KOST

HVAD ER RAW FOOD?

Gennem Raw Food sørger man for at tilføre sin krop den mest optimale kost med det højst mulige indhold af næring. Levende kost er mad, som ikke er opvarmet over ca. 42 grader Celsius, og typisk er ingredienserne rå, uforarbejdede og økologiske. Når maden ikke opvarmes, bevares alle naturens vigtige næringskomponenter, som ellers overvejende går tabt, når først maden kommer i forbindelse med ilden og varmen.

Udover liv og næring i form af enzymer, vitaminer, mineraler, antioxidanter, aminosyrer, fibre og fedtsyrer bidrager den levende kost også med to andre yderst livsvigtige komponenter – nemlig vand og oxygen. Uden vand og oxygen – intet liv! Den luft, vi indånder, består i dag af det højeste CO₂-indhold nogensinde pga. forurening, global opvarmning og skove med færre træer som resultat af vores industrialiserede samfund. Derfor er naturens frugter og grøntsager, som indeholder op til 90 % vand og 60 % oxygen, det ultimative for os, når det gælder vores sundhed og helbred.

HVAD ER LEVENDE KOST?

Ild har som bekendt ødelæggende egenskaber, ikke opbyggende. Dette gælder også, når vi tilbereder vores mad ved stegning, kogning og bagning. Den kemiske struktur i den opvarmede og tilberedte mad er ændret, og der er ikke længere liv i maden; derfor vil den heller ikke tilføre liv til vores krop og vores celler. Mange har oplevet den trætte, tunge og dovne fornemmelse, som kan indtræde i både krop og sind efter et opvarmet måltid mad, da kroppen bruger al sin energi på at fordøje og eliminere denne livløse, næringsfattige og cellebeskadigende mad, som den er blevet mødt med. Et stort antal mennesker lever tillige et helt liv på nedsat energiniveau uden at vide det; de tror, denne tilstand er normal, da de aldrig har prøvet andet.

Når du begynder at spise levende kost, oplever du dog en helt anden virkelighed. Fordi den levende kost stadig er fuld af liv og enzymaktivitet, kan den også tilføre kroppen liv og brændstof i meget højere grad og på et niveau, som er helt uforligneligt. Med levende kost får du meget hurtigt fornyet vitalitet, energi og klarhed. Dine cellers aktivitets- og vibrationsniveau vil stige markant, hvilket du vil mærke på alle områder af dit liv – både kropsligt, følelsesmæssigt, mentalt og spirituelt.

DE LIVSVIGTIGE ENZYMER

Enzymer fungerer som katalysatorer og er livsvigtige for vores organisme. Uden enzymer sker der ingen celledeling, hjerneaktivitet eller energiproduktion. Ved opvarmning af vores mad ødelægger vi som tidligere nævnt de enzymer, som naturen oprindeligt har tildelt os ved at

sørge for, at de findes i den naturlige, uforarbejdede kost. Resultatet af dette er, at kroppen nu begynder at tære på sit eget „enzymlager“, da fordøjelsesprocessen ikke kan finde sted uden enzymer. Forskningen viser, at jo mere vi tærer på vores krops enzymlager, jo hurtigere ældes vi, og jo hurtigere går vores krop i forfald.

Den belastede fordøjelsesproces, som enzymmanglen kan skabe, resulterer i akkumulering af affaldsstoffer samt ophobning af ufordøjede madrester i vores system, hvilket i begyndelsen kan medføre symptomer som træthed, uoplagthed, vægtøgning, forstoppelse og inflammationer. På længere sigt kommer livsstilssygdomme ofte ind i billedet.

Undersøger man mundspyt hos en Raw Food-spiser og sammenligner det med spyt hos en person, som spiser opvarmet mad, finder man langt færre enzymer hos Raw Food-spiseren. Dette skyldes, at Raw Food indeholder masser af enzymer, og at spytenzymer derfor ikke er så nødvendige for fordøjelsen.

Enzymer (proteiner) tilført fra rå og uforarbejdet kost giver vores krop mulighed for at følge med og for at fordøje og omsætte den mad, den modtager på optimal vis. Resultatet heraf er vitalitet, energi, optimal fordøjelse og ren velvære.

RAW FOOD GENNEM TIDEN

Den levende, rå kost er, som den præsenteres i dag, en spændende og inspirerende verden af farvestrålende og fristende retter med nye skønne smags- og sanseindtryk. Men i virkeligheden er Raw Food slet ikke et nyt fænomen, for ud fra arkæologiske udgravninger, fund og beregninger formodes det, at vore forfædre levede i over 4 millioner år i tropiske vådskove, hvor de ernærede sig af en kost bestående af bær, frugt, blade, planter, rødder og nødder samt en smule insekter i ny og næ.

Senere, i oldtidens Grækenland, fremsagde Hippokrates – også kendt som „medicinens fader“ – følgende kendte sætning: „Lad mad være din medicin og medicin være din mad“. Han levede selv af levende kost og var helt og aldeles bevidst om dens betydning i forbindelse med både forebyggelse og helbredelse.

Hippokrates har bl.a. lagt navn til et af nutidens store rekreations- og behandlingssteder *Hippocrates Health Institute* i Florida. Hovedbestanddelen i instituttets livsstilsændrende og omfattende program består af levende kost, og stedet byder hver dag mennesker fra mange forskellige lande velkommen. Folk med alverdens sygdomme og diagnoser – ofte opgivet af lægerne – valfarter dertil, og mange oplever ikke blot forbløffende sundhedsmæssige forbedringer, men bliver også decideret helbredt.

Historien bag *Hippocrates Health Institute* skal findes hos den legendariske kvinde Ann Wigmore, kendt som „den levende fødes moder“. Hun grundlagde instituttet i Boston i 1968 sammen med den verdenskendte professor Victoras Kulvinskaskas efter at have helbredt sig selv for cancer ved hjælp af hvedegræsjuice og levende kost. Ann Wigmore var, da hun blev syg, opsat på at finde en naturlig vej til helbredelse, og hun opdagede, at hun gennem hvedegræsjuice kunne optage og omdanne græssets livsvigtige klorofyl og andre næringskomponenter, som i forening med levende uforarbejdet kost helbredte hende.

8
Levende kost

Et stort antal mennesker lever tillige et helt liv på nedsat energiniveau uden at vide det

9
Levende kost

Hippokrates levede selv af levende kost og var helt og aldeles bevidst om dens betydning i forbindelse med både forebyggelse og helbredelse

I 1930 påviste den schweiziske læge dr. P. Kouchakoff fra *The Institute of Clinical Chemistry* i Lusanne, hvordan vores krops immunforsvar reagerer på fødeindtagelse. Den „normale“ immunreaktion ved indtagelse af traditionel opvarmet føde kaldes „fordøjelses-leukocytosis“, og består af en forhøjelse af antallet af hvide blodlegemer. Denne reaktion fandt i dr. Kouchakoffs undersøgelse ikke sted ved indtagelse af føde i dens naturlige og uopvarmede tilstand. „Leukocytosis“ er betegnelsen på den stresstilstand, vores krop befinder sig i, når den invaderes af sygdomsfremkaldende organismer, og dr. Kouchakoff viste os, at denne tilstand kan undgås ved at spise levende, naturlig kost.

Ved århundredeskiftet satte den danske læge og Raw Food-forgænger Kristine Nolfi sit mærke i den danske ernæringshistorie. Hun levede fra 1871 til 1957 og var en af de første herhjemme, der udbredte budskabet om levende, enzymrig mad. Dr. Nolfi sagde bl.a.:

„Det er min erfaring, at ren råkost virker forbavsende godt, bedre end noget andet. Jeg har en næsten ubegrænset tillid til naturens evne til at hjælpe sig selv; når den blot gennem naturlig kost og naturlig levevis får tilført de stoffer, den har brug for, da vil den selv i evig visdom vide at anvende dem på rette måde, langt, langt bedre end vi læger formår det med vore kunstige medikamenter og kunstige indsprøjtninger. Naturen arbejder langsomt, men sikkert.“

Efter at have helbredt sig selv for brystkræft i 1941, grundlagde dr. Nolfi i 1945 behandlingsstedet *Humlegården*, hvor der dengang udelukkende serveredes råkost til patienterne. Stedet eksisterer fortsat i dag, men har dog ikke bibeholdt det rå, levende kostkoncept.

I midten af halvtredserne var endnu en dansker med til at skabe dansk og svensk ernæringshistorie – nemlig den kendte Alma Nissen, som kurerede sig selv for svær gigt ved hjælp af hvidløg, basisk kartoffelvand og råkost. Hun grundlagde *Brandal Helsehjem* syd for Stockholm, hvor hun i løbet af de næste 35 år hjalp omkring 10.000 mennesker.

Danmark var altså et af de første lande i nyere tid, som omfavnede levende kost, og Raw Food var temmelig stort i 1970'erne i vores lille land. Desværre tog „de hurtige og nemme“ vitaminpille-tilskud over i vores hurtigt voksende, hektiske og industrialiserede samfund, og Raw Food blev glemt igen – lige indtil nu.

Mange tusinde mennesker har i dag verden over taget Raw Food-livsstilen til sig, og hver dag indser flere og flere, at de selv må tage hånd om og ansvar for deres eget helbred. Der findes utallige eksempler på mennesker – heriblandt læger – som gennem levende kost har helbredt sig selv for diverse livsstilssygdomme såsom cancer, og mange læger arbejder i dag med Raw Food som en integreret del af deres behandlingsmetode. Her kan bl.a. nævnes dr. Thomas Lodi, som driver cancer-behandlingsstedet *An Oasis of Healing* i Arizona, USA, samt dr. Gabriel Cousens, som på sit *Tree of Life Rejuvenation Center* i Arizona, USA, har stor succes med behandling af bl.a. diabetes. Han helbreder her stribevis af diabetespatienter, som ved hjælp af levende kost trapper ud af deres insulinforbrug og bliver helt raske.

USA er landet, hvor Raw Food indtil videre er meget kendt og udbredt, men England følger godt efter, og lande som Australien, Holland, Sverige – og nu Danmark – er ligeledes be-

gyndt at vågne op. Da den første Raw Food-restaurant i sin tid dukkede op i Californien, fik filmstjerner og fotomodeller med det samme øje på den nye mad og dens virkning, og fete-rede hollywoodstjerner som Demi Moore, Woody Harrelson, Uma Thurman, Pierce Brosnan, Susan Sarandon og mange andre spiser i dag Raw Food.

Flotte Raw Food-caféer og gourmet-restauranter skyder op ikke blot overalt i de amerikanske stater, men også i resten af verden. På det amerikanske og engelske marked findes et utal af Raw Food-bøger, og der udgives hele tiden nye, ligesom der fortsat produceres nye Raw Food-film, dokumentar- og tv-programmer. Der fremlægges hele tiden flere og flere videnskabelige studier, som påviser effekten af Raw Food, og de mange mennesker, som i dag har inkorporeret Raw Food i deres faglige erhverv, oplever stor fremgang. Raw Food er en hurtigt voksende, bevidst sundhedsrevolution, som bestemt er kommet for at blive.

HVORDAN JEG SELV FANDT VEJ TIL RAW FOOD, OG HVORDAN DET ÆNDREDE MIT LIV

Jeg er vokset op i en traditionel, dansk familie, og min barndom og opvækst var både lykkelig, tryk og omsorgsfuld, men vi levede, som de fleste andre gjorde, af en kost primært baseret på det, man på daværende tidspunkt anså som det mest optimale – kød, korn- og mælkeprodukter. Sukker var desuden en daglig bestanddel af maden.

Det var ikke – som det ofte er tilfældet – livstruende sygdom eller lignende, der gjorde, at Raw Food i dag er en integreret del af mit liv, men derimod en stor interesse for forholdet mellem krop og sind, som langsomt tog form, og som gennem årene er blevet mere og mere fokuseret på kost og ernæring. Men selvom jeg var heldig ikke at have livstruende sygdomme inde på livet, så var der alligevel et men ... nemlig sukkerafhængighed.

Jeg blev afhængig af sukker som barn uden at vide det og forstå, hvad det handlede om, og mit fokus på sukker var enormt. Det søde, kemisk fremstillede giftstof blev – mere eller mindre ubevidst – min „overlevelse“ og min tryghed, og trangen til sukker udgjorde en stor del af mit liv.

Årene gik, og der var gode perioder med sund kost og livsstil afbrudt af længere perioder domineret af min sukkerafhængighed, uden at jeg egentlig fik øjnene op for det. Alt andet lige ansås sukker jo dengang ikke som „farligt“ eller vanedannende som sådan, men derimod som noget almindeligt og harmløst.

Symptomerne på den store ubalance, som sukkeret skabte i min krop og i mit liv, var dog ikke til at tage fejl af. Jeg vågnede ofte udmattet om morgenen med hævede øjne og slæbte mig igennem dagen præget af svimmelhed, humørsvingninger, irritabilitet og manglende energi. Jeg følte mig ofte både uklar og ufokuseret, og når jeg lagde mig til at sove om aftenen, galloperede mit hjerte i fuld fart.

Det første vendepunkt kom, da jeg stiftede bekendtskab med forfatteren Harvey Diamonds 80'er-bestseller *Fit for Life* samt den efterfølgende bog *Fit for Life – A New Beginning*. Begge bøger var kæmpe øjenåbnere for mig på daværende tidspunkt, og jeg var dybt fascineret og

Jeg har en næsten ubegrænset tillid til naturens evne til at hjælpe sig selv; når den blot gennem naturlig kost og naturlig levevis får tilført de stoffer, den har brug for

Symptomerne på den store ubalance, som sukkeret skabte i min krop og i mit liv, var dog ikke til at tage fejl af

inspireret, men blev samtidig også frustreret. Denne viden om kost og ernæring var jo så fantastisk og logisk, at den burde være tilgængelig og obligatorisk for *alle* mennesker – ikke mindst skolebørn!

Jeg begyndte med det samme at leve efter de nye kostvejledninger og min nytilegnede viden, og så godt som med det samme fik jeg mere energi og en følelse af velvære i min krop, som jeg ikke havde oplevet i mange år. Jeg boede på det tidspunkt i Australien, så jeg nød også, at min nye livsstil introducerede mig til alverdens eksotiske frugter og nye, velsmagende grøntsager fra den østlige del af verden. Jeg elskede det privilegium det var at bo på dette store, (sub)tropiske kontinent på samme tid, som jeg nu fik øjnene op for et væld af „nye“, naturlige fødevarer.

Hvad jeg ikke vidste dengang, var, at jeg med *Fit for Life*-bogens vejledninger og information faktisk for første gang stiftede bekendtskab med en mindre del af det, som senere skulle blive kendt i store dele af verden som „raw, living foods“. En videnskab og livsfilosofi som skulle komme til at gøre så stort et indtryk på mig, at jeg en dag ville gøre det til en del af min levevej.

Denne viden om kost og ernæring var jo så fantastisk og logisk, at den burde være tilgængelig og obligatorisk for alle mennesker

Efter min hjemkomst til Danmark blev jeg vegetar med undtagelse af en smule fisk, som jeg fortsatte med at spise en sjælden gang imellem. Det skete ikke fra den ene dag til den anden, men gennem en helt naturlig overgangsperiode, hvor jeg en dag blev opmærksom på, at den del af min kost, som før udgjorde animalsk protein, var blevet meget minimal og ofte helt fraværende. Jeg begyndte at studere den vegetariske diæt samt eksperimenterede med nye vegetariske retter, og jeg implementerede på dette tidspunkt desuden en regelmæssig yogapraksis, hvorved jeg langsomt integrerede en omfavnende holistisk tilgang til alle områder af mit liv, så at udelukke de fleste animalske produkter fra min diæt gik helt i overensstemmelse med, hvem jeg var nu.

Kort efter mødte jeg min portugisiske mand, og vi delte fra begyndelsen det holistiske livssyn samt interessen for ernæring og sundhed. Vi havde hver især gennem årene drukket friskpressede juicer og smoothies, så dette blev en af vores første fælles helbredsbeholdende dagligdagsrutiner, og derudover fortsatte vi med at researche, læse og eksperimenterede med kosten.

Min interesse for ernæring og min krops signaler trak mig dog videre i min søgen, og jeg mærkede, at selvom jeg nu levede overvejende som vegetar, var det ikke helt nok. Jeg fornemmede klart, at jeg fortsat havde et stort ubrugt potentiale i mig, som lå i dvale. Jeg ønskede mere af mig selv og livet og ville ikke nøjes med et lunkent middelmådigt energiniveau, som godt nok var blevet bedre, men stadig ikke godt nok. Jeg ønskede at finde min passion i livet og udleve mine drømme; og jeg ville derhen, hvor jeg kunne være intet mindre end den ypperste og bedste udgave af mig selv.

Jeg besluttede derfor at deltage i et „detox-forløb“, hvor jeg eliminerede al sukker (også det skjulte), mælkeprodukter, korn, e-numre og forarbejdede fødevarer fra min kost, og samtidig rensede ud i kroppen ved hjælp af homøopati. Det var en god proces, og mit fundament blev gennem denne periode langt mere fast. Jeg trivedes med denne nye kost og livsstil og var overbevist om, at jeg nu ernæringsmæssigt levede optimalt.

Et år senere stødte jeg så en dag på en bog med titlen *Raw Living*, skrevet af engelske Kate Wood, som med det samme vakte min interesse, men hvad jeg ikke vidste, var, at denne bog skulle komme til at give mit liv en helt ny mening og retning – og ikke mindst passion! Jeg købte bogen med den tanke, at jeg jo altid kunne bytte den, for jeg ejede i forvejen et væld af kostrelaterede bøger og tænkte, at denne nok blot ville blive endnu en til samlingen. Men undervejs, som jeg læste, åbnede en helt ny verden sig pludselig for mig. En verden af „raw living foods“, som helt overrumplede mig, og jeg var fuld af forundring og forbavselse over denne nye viden.

Det følgende år var jeg på en intens rejse gennem Raw Food’ens verden. Jeg brugte al min tid på at læse og researche non-stop, og hver eneste dag handlede om Raw Food. Jeg måtte indimellem grine af mig selv og af den næsten komiske situation, for jeg var ikke til at stoppe, og jeg kunne ikke tænke på andet. Det var som en magnet, der trak mig, og jeg kunne kun overgive mig og følge med energien og euforien. Jeg følte det, som var jeg nyforelsket! Ja, ikke nok med det. Det var som en ren åbenbaring! Intet, jeg tidligere havde oplevet eller erfaret, kunne sammenlignes med dette ... lige med undtagelse af min forelskelse i min mand.

Det hele gav så uendelig meget mening. At levende føde skaber en levende krop og et levende sind, var helt logisk for mig. Og jeg indså, at de mange tusinde mennesker verden over, som fulgte Raw Food-livsstilen, gør det for livet – og ikke bare det: de elsker det! Dette syntes at være den ene diæt, som folk trives på – ikke bare i uger eller måneder, men igennem 20, 30 og 40 år. Jeg opdagede også, at disse mennesker har et utroligt godt helbred, og de har det bedre og sjovere end nogensinde!

Jeg rejste hurtigt til USA – Raw Food’ens „hjemland“ – så jeg med egne øjne kunne se og undersøge alt, hvad jeg havde læst om og fundet frem til, og jeg kom på min rejse desuden i kontakt med flere Raw Food-foregangsmænd og -kvinder, som inspirerede mig yderligere. Jeg var i den syvende himmel!

Jeg fik snart købt de nødvendige (og også de ikke-nødvendige!) nye køkkenmaskiner og nyt køkkengrej; en helt ny kulinarisk verden havde åbenbaret sig for mig, og de tusindvis af nye, spændende opskrifter måtte prøves af.

Jeg samlede venner med samme interesse til „Raw Food-sammenkomster“, og jeg arbejdede med ildhu på at få den nye kost implimenteret i vores hverdag. Til tider var det en udfordring at være vedholdende, men det var samtidig utroligt sjovt, og jeg mærkede med det samme resultaterne på min krop.

Jeg erfarede, at jeg efter et endt måltid ikke længere var tung, oppustet og sløv, men derimod fuld af vitalitet og glæde, og jeg blev mæt på en forunderlig ny, let måde. Jeg begyndte desuden at få denne dejlige fornemmelse i maven og hele kroppen, som snart blev til en helt ny klarhed baseret på mere overskud samt følelsen af at være mere attraktiv og mere i overensstemmelse med mig selv. Jeg mærkede, at jeg nu havde fundet mit kald, og at Raw Food-livsstilen og filosofien bag ville blive fast integreret i mit liv og min fremtid.

Det hele gav så uendelig meget mening. At levende føde skaber en levende krop og et levende sind, var helt logisk for mig

I DAG

Jeg er lykkelig, fordi jeg fandt Raw Food-livsstilen. Det har medført radikale omvæltninger og positive resultater i mit liv, som jeg ved, ikke havde fundet sted, hvis jeg var fortsat med at leve udelukkende af opvarmet og uhensigtsmæssig mad. Jeg føler mig ovenud privilegeret over hver dag at kunne indtage smuk, farvestrålende og sansevækkende mad, og hver gang jeg spiser et levende måltid, er det en ren kærlighedserklæring til mig selv.

Jeg har i dag – i høj grad takket være den rå, levende kost – klarhed over de fleste store aspekter af mit liv. Jeg ved, hvor jeg vil hen og udlever min passion, min kreativitet blomstrer, ideerne kommer til mig, og jeg besidder et fornyet fokus. Jeg er roligere og mere fredfyldt, og jeg mærker taknemmelighed hver dag. Jeg har tiltro til livet og føler samhørighed med naturen – også selvom jeg bor i byen. Jeg lever alt i alt et liv, som giver stor mening fyldt af kærlighed til mig selv og mine medmennesker, og netop derfor ønsker jeg at tage dig med på rejsen og hjælpe dig med at nå samme niveau og resultater, som jeg har opnået.

Jeg arbejder i dag som naturmediciner, ernæringskonsulent og Raw Food-coach, hvorved jeg er i stand til at formidle og undervise i Raw Food-livsstilen og samtidig give mine klienter den fornødne støtte og vejledning undervejs. Jeg elsker mit virke, og at opleve mine medmennesker sætte sig mål, vokse og udvikle sig for dernæst at opnå mærkbare resultater er den bedste feedback, jeg kan få. Det giver så stor mening for mig, og gør mig lykkelig, fordi jeg derved tydeligt ser og mærker, at jeg gennem mit liv og mit arbejde er med til at gøre en forskel.

„Jo højere dit energiniveau er, jo mere effektiv vil din krop være.

Jo mere effektiv din krop er, jo bedre tilpas vil du føle dig,

Og jo mere vil du bruge dine talenter til at producere fremragende resultater.“

Anthony Robbins – Raw Food-veganer

14

Levende kost

DÆKKER RAW FOOD VORES ERNÆRINGSBEHOV?

Mange mennesker er meget fokuserede på at få dækket diverse ernæringsmæssige behov gennem kosten, hvilket også er yderst vigtigt. Dog er specielt protein og calcium kommet i det forkerte søgelys, hvilket følgende fakta forhåbentlig vil hjælpe dig med at indse.

PROTEIN

Vi er blevet misledt til at tro, at indtager vi ikke et vist omfang af animalske produkter, så vil vi komme i proteinunderskud, hvilket vil have katastrofale følger for vores krop. Derfor vil du måske også spørge dig selv, om du mon får nok protein gennem den vegetariske Raw Food?

Den første sandhed omkring protein er, at animalsk proteinindtag er direkte sundhedsskadeligt af flere grunde. Menneskets tarmsystem er lig de planteædende pattedyrs og dermed meget længere end tarmsystemet hos et kødædende dyr, så animalske fødevarer når ikke at passere gennem menneskets tarme, inden en forrådnelsesproces begynder. Denne forrådnelse sender giftige gasser og stoffer ud i vores blod og ender som slagger og affaldsprodukter, der ligger i vores tarme i årevis – ja, et helt liv, hvis vi ikke får vores krop rensset ud. Hertil kommer, at langt størstedelen af den protein, som findes i kød, bliver både ødelagt, ubrugelig og kemisk giftig ved stege- og opvarmningsprocessen.

Rigtig mange mennesker i de vestlige lande dør hver dag af hjerte-karsygdomme som en direkte følge af en animalsk kost, der udover at have ovenstående følger også er med til at tillukke vore arterier, og dermed medfører sygdomstilstande som blodpropper og hjertestop. Dyrene i den frie natur derimod, som alle lever i overensstemmelse med deres biologiske oprindelse og som spiser en ideel og naturlig kost, lider i modsætning til mennesket og menneskets husdyr ikke af sygdomme som diabetes, cancer og hjerte-karsygdomme.

Ernæringseksperter verden over har i mange år udbredt budskabet om en kost indeholdende et enten reduceret eller elimineret kødindtag, og i 2009 blev resultatet af en omfangsrig videnskabelig undersøgelse foretaget af *The National Cancer Institute* i USA offentliggjort. Resultatet var følgende: jo mere kød, du indtager, jo højere er din risiko for at udvikle livsstilssygdomme såsom cancer og hjerte-karproblematikker. Lignende resultater er desuden offentliggjort af henholdsvis *The American Institute for Cancer Research*, *The World Cancer Research Fund* og *The American Cancer Society*.

Den næste sandhed om protein er, at vi mennesker behøver langt mindre af det, end vi er blevet forledt til at tro. Tænk på et nyfødt spædbarn, hvis hjerne vokser meget hurtigt på kort tid. Det næres alene gennem modermælk, som indeholder tilstrækkelig protein til denne enorme udvikling. Og hvad med de store og enormt stærke gorillaer? Hvorfra får de kraft og energi? Deres kost består primært af grønbladede grøntsager og bananer. Vi kan meget nemt erhverve os den nødvendige daglige dosis protein gennem en levende vegetarisk kost; føde-

15

Levende kost

DIN SELVHELbredENDE KROP

Sygdom er ikke noget, som kommer „udefra“ og overmander dig, og den er heller ikke, som mange fejlagtigt tror, aldersbetinget. Menneskets naturlige levetid er under de rette forhold et godt stykke over et hundrede år, og med den rette, naturlige livsstil ville vi ældes langsommere og uden sygdom.

36

Levende kost

Sygdom opstår indefra og er et symptom på, at kroppen ikke har de rigtige betingelser for at opretholde et sundt miljø. Når du bliver syg, er det dit immunforsvar, som fortæller dig, at noget er galt, og sygdom er – ligesom smerte – din rettesnor for, at du er på afveje. Din krop er ikke din fjende, men derimod din bedste samarbejdspartner – også under sygdom – og den vil til enhver tid stræbe efter dens naturlige og helbredsmæssige optimale tilstand.

Som du sikkert har oplevet op til flere gange i dit liv, så heler din krop uventede skavanker og vævsødelæggelser helt af sig selv. Når du har slået dig, brændt dig eller gået for langt i forkert fodtøj, heler såret og området stille og roligt dag efter dag for til sidst at forsvinde. Ophelingen består i, at immunforsvarets raske celler strømmer til det syge, ødelagte område og reparerer skaden, og denne helingsproces sker på samme måde *inde* i din krop, uden at du ser det.

Videnskaben estimerer, at menneskekroppen består af omkring én trillion celler, hvoraf flere hundrede dør hvert minut! Cellerne dør enten naturligt, fordi deres levetid er ovre, eller fordi de er blevet ødelagte eller tilintetgjort af fremmedlegemer, men så længe kroppen modtager de rigtige byggesten og er i stand til at rense sig selv, vil nyere og stærkere celler kontinuerligt tage over for de døende celler.

Din krop er din bedste samarbejdspartner i verden, og hvis du vælger at arbejde sammen med den, vil du kunne opnå forbløffende resultater

Dette er essensen af din selvhelbredende og selvregulerende krop, når den gives de rigtige forhold. Men i det øjeblik den fyldes med affaldsstoffer og toksiner, begynder denne selvregulerende proces at halte, og sygdomssymptomer opstår. I begyndelsen vil symptomerne ofte være milde og af den slags, som anses for „normale“. Det kan f.eks. være forkølelser, feber, betændelser, luftvejsproblematikker, fordøjelsesproblemer, træthed og hovedpine. Tilstande, som mange oplever dagligt og opfatter som en uomgængelig del af det at leve.

I denne tidlige fase er det godt og vigtigt med en kropslig reaktion, for når kroppen bliver syg, er den i virkeligheden i gang med at blive rask, og reaktionen viser, at kroppens immunforsvar stadig er i stand til at bekæmpe objekter som ukendte bakterier, vira og giftstoffer. Hver gang du nyser, er det dit immunforsvar, som skiller sig af med fremmede partikler, og når du får feber, er det dit immunforsvar, som får kroppens stofskifte til at accelerere under arbejdet med at slå f.eks. en virus ned, hvorfor febernedsettende midler ikke er hensigtsmæssige, medmindre feberen bliver livstruende høj.

Den moderne, symptombehandlende medicin fjerner ikke årsagen til en sygdoms opståen, men lægger derimod ofte låg på ubalancerne, som så med tiden får lov at blive en endnu stør-

re fysiologisk dominerende faktor, og symptomer af mere alvorlig karakter kan efterhånden begynde at komme til udtryk på forskellige måder. Kroniske betændelser, kronisk træthed, polypper og væskeophobninger er her typiske symptombilleder, og som tiden går, kan der endvidere forekomme allergier, astma, eksem, hyppige infektioner, gigt og celleforandringer, som i sidste ende kan stadfæste sig i form af cancer.

Nogle mennesker oplever, at de aldrig bliver syge. De har ikke haft influenza eller været forkølede i adskillige år – hvis nogensinde – og de har aldrig behov for lægebesøg eller anden behandling. De opfatter denne tilstand som værende et tegn på sundhed, hvilket det også kan være hos nogle, men hos andre kan det være et tegn på blokeringer i kroppens immunforsvar, som pga. overbelastning ikke er i stand til at skille sig af med affaldsstoffer og diverse fremmedlegemer. Fra den ene dag til den anden kan alvorlig sygdom derfor pludselig opstå – tilsyneladende som „et lyn fra en klar himmel“, men i virkeligheden kan sygdommen have været længere tid om at udvikle sig.

Din selvhelbredende krop kan altså, som du nu har læst, blive syg, når den overbelastes eller møder forhindringer og barrierer i dens naturlige og kontinuerlige udrensings- og udskilleelsesproces, men samtidig ved du nu også, at du selv har stor indflydelse på både forebyggelse og helbredelse. Du kan selv gøre en kæmpemæssig forskel, og hvis du bliver syg, behøver du ikke lægge dit helbred og dit liv i andres hænder alene. Din krop er din bedste samarbejdspartner i verden, og hvis du vælger at arbejde sammen med den, vil du kunne opnå forbløffende resultater og ofte være i stand til at vende selv livstruende situationer, hvor alt ellers synes fortabt. Mange folk verden over har succes med at helbrede sig selv for sygdomme som gigt, sukkersyge, hjerte-karsygdomme og cancer gennem radikale livsstilsændringer, der bl.a. indbefatter en rå, levende kost, regelmæssig motion, mental/følelsesmæssig balance, ansvarlighed, vejrtrækningsøvelser samt ren luft og sollys, og du har samme mulighed – hvis du ønsker det.

37

Levende kost

TIP:

Kom æblecidereddike i en skål sammen med nogle dråber essentiel olie. Smør så blandingen på hele kroppen, hvorefter du forsigtigt skrubber huden med en hamphandske. Denne skrub hjælper med at eliminere fedtbaserede toksiner.

Søren Wolff, 28 år og medejer af firmaet rawfood.dk

Jeg har igennem 12 år kontinuerligt udvidet min viden progressivt inden for ernæringsfeltet via dedikerede studier og professionelt arbejde, hvilket har medført en dyb fascination af og interesse for studiet af vores reelle biologiske potentiale i forhold til kosten. Et studie, hvor man ikke stirrer sig blind på „sund“ som et diffust og statisk begreb, men derimod i teori og praksis udforsker, hvor meget sundere vi reelt set kan blive ved at anvende de bedste tilgængelige strategier, og det er i dag min overbevisning og erfaring, at en individualiseret kost bestående af en høj procentdel rå mad spiller en væsentlig rolle i at nå vores optimale menneskelige potentiale.

Min egen personlige rejse ind i ernæringsfeltet begyndte tidligt i mit liv, da jeg blev syg og så småt begyndte at forstå den presserende nødvendighed af at leve sundere. Da jeg søgte bedring i mit eget helbred, anerkendte jeg hurtigt vigtigheden af succesfuld efterlevelse, og trods min store forkærlighed for faglig fordybelse i til tider intetsigende nørderi, har jeg fortsat søgt viden og strategier, som kunne applikeres succesfuldt. Denne higen og passion efter altid at lære mere gjorde, at jeg stødte på Raw Food.

Set i bakspejlet var det relativt sent, at jeg opdagede begrebet Raw Food. Med en indfaldsvinkel til ernæringen, som var stærkt præget af tankegangen i funktionel medicin samt dybt fascineret af biokemiske detaljer og evidensbaseret praksis, lå Raw Food mig meget fjernt, og jeg mindes ikke at have haft kollegaer, som nogensinde havde omtalt det. Der gik dog ikke lang tid, før jeg opdagede, at jeg her kunne finde nogle væsentlige aspekter, som jeg havde søgt i mange år, og således tog jeg hul på et nyt kapitel i mit liv.

At begynde at tilføje mere og mere rå mad har været et kvantespring i min egen sundhed. Det er dog ikke sket fra den ene dag til den anden, men har været en gradvis fremadrettet proces, hvor jeg har tilladt mig selv at bruge tid på at eksperimentere og undersøge i mit eget tempo, og det er således også mit råd til andre ikke at forcere processen, hvis ønsket er en kost primært bestående af Raw Food. Min erfaring gennem samarbejdet med nogle af de dygtigste internationale profiler inden for feltet har ligeledes vist, at ændringer imod en mere rå kost er mere succesfuld for flertallet, hvis de foregår gradvist.

At spise og tilberede rå mad har ikke været en begrænsning i mit liv, men derimod en fantastisk række af nye muligheder, som jeg frit har tilføjet efter egen lyst og behov. I det rå køkken har jeg ladet mig positivt åbenbare for et madens univers, som er velsmagende, farverigt og alsidigt, og hvor alt fra simple retter til gourmetmad er mulig. Og med Raw Food er min interesse for madlavning for første gang blevet vakt.

Raw Food er i dag en integreret del af både mit privatliv og mit professionelle erhverv. Ud over at resultere i et sundere liv både fysisk og psykisk, har jeg oplevet det som en livsforandrende proces på mange planer, og hvis man søger efter nogle af de mest effektive strategier til at leve sundere, så anbefaler jeg et nærmere kig på livsstilen.

30 GODE GRUNDE TIL AT SPISE RAW FOOD

- ▶ For at forbedre dit helbred og din generelle sundhedstilstand
- ▶ For at opnå din naturlige vægt og/eller holde vægten stabil
- ▶ For at udrense din krop naturligt
- ▶ For at opnå et højere energiniveau samt større udholdelsesevne og vitalitet
- ▶ For at kunne fungere på top-niveau hver dag
- ▶ For at forbedre din søvn og have brug for mindre søvn
- ▶ For at opnå større positivitet og glæde
- ▶ For at styrke dit immunforsvar og dermed nedsætte risikoen for/undgå forkølelser, influenza, betændelser og allergier
- ▶ For at forbedre din fordøjelse
- ▶ For at forhindre samt helbrede sygdom
- ▶ For at reducere eller eliminere stimulans-afhængighed
- ▶ For at opnå foryngelse og mindske aldringstegn
- ▶ For at forlænge din levetid
- ▶ For at få funklende, klare øjne, ren, blød og glødende hud samt glansfuldt hår
- ▶ For at forbedre dit syn
- ▶ For at forbedre din hukommelse, din koncentrationsevne og dit fokus
- ▶ For at vække din intuition til live
- ▶ For at opnå dit højeste potentiale
- ▶ For at leve dit liv i balance og harmoni
- ▶ For at reducere negative tanker og følelser
- ▶ For at komme i kontakt med dig selv og din krop
- ▶ For at opleve/opnå de indsigter, som andre Raw Food-folk taler om
- ▶ For at spise levende, farverig og velsmagende mad – hver dag
- ▶ For at lave mad på en nem og hurtig måde
- ▶ For at tage det næste skridt fra at være vegetar
- ▶ For at møde ligesindede mennesker
- ▶ For at komme i kontakt med naturen og leve på den måde, der giver mest mening for dig
- ▶ For at beskytte og værne om miljøet og dyrelivet
- ▶ For at støtte de økologiske landmænd og deres produktion
- ▶ For at gå om bord i et spændende, inspirerende og levende eventyr



GRØN SUPER SMOOTHIE

Når du først har smagt en grøn smoothie, vil du for altid være „afhængig“ af denne velsmagende, søde og friske energibombe. Drik den hver morgen og du vil mærke forandring på både krop og sind!

- ▶ 5 æbler
- ▶ 1 agurk
- ▶ 2 stængler bladselleri
- ▶ 1 avokado
- ▶ 2 store håndfulde friske spinatblade
- ▶ 5 isterninger
- ▶ 2 spsk hørfrøolie

Æbler, agurk samt selleri juices, og saften hældes derefter over i blenderen sammen med resten af ingredienserne undtagen olien. Blend godt. Tilsæt så olien og blend igen – meget kortvarigt, da olien ellers oxyderer.

GODE RÅD

- ▶ At tilsætte olie til sin smoothie er en god måde at få sit daglige essentielle fedtsyrebehov dækket på.
- ▶ Din krop er i de tidlige morgentimer og frem til ca. kl. 12:00 i gang med at udrense affaldsstoffer (et tydeligt eksempel herpå er „morgenånde“) – derfor giver du den helt optimale betingelser ved at lade din morgenmad bestå af en grøn smoothie, som giver dig masser af næring og energi samtidig med, at den understøtter din krops naturlige udrensning og ikke belaster fordøjelsessystemet unødvendigt.
- ▶ Prøv dig frem og variér din smoothie fra dag til dag, hvis du ønsker det. Der er masser af muligheder. Det vigtigste er blot, at du sørger for at få implementeret de grønbladede grøntsager, som er så gode og vigtige for dig.
- ▶ Du kan evt. bruge grønkål i din smoothie i stedet for spinat, og skulle du have din have fuld af skvalderkål, så kan du også bruge det. Både grønkål og skvalderkål smager dejligt og er fuld af gode næringsstoffer.
- ▶ Drik langsomt og tag små slurke. „Tyg“ din smoothie og lad spyt-enzymmerne virke.

Tillykke!

Du er nu klar til din dag – sprængfyldt med næring og ren energi!

Spinat

stammer fra Persien og blev oprindeligt kaldt „persisk urt“. Spinat er ligesom andre grønbladede grøntsager meget basisk og rig på klorofyl. Den indeholder en meget stor mængde vitaminer, mineraler og aminosyrer, og du vil få samme mængde protein fra spinat, som du ville få ved at spise en tilsvarende mængde kød.

Fakta om spinat:

Fordøjelsessystem: Det høje fiberindhold i spinat gør den til en fantastisk rengøringsagent i dit fordøjelsessystem, idet den fjerner ophobede affaldsstoffer, men den reparerer og heler også indersiden af dine fordøjelsesorganer. Yderligere er den effektiv mod forstoppelse, mavesår og colitis.

Syre/basebalance: De mange basiske mineraler i spinat renser dit blod og er hjælpsomme i reguleringen af din krops pH-værdi. Folk med inflammatoriske tilstande som gigtlidelser kan med stor fordel spise spinat.

Cancer: Klorofylet samt det store indhold af antioxidanter i spinat er i høj grad med til både at forebygge og helbrede cancer. Videnskabelige studier viser, at spinat nedsætter hastigheden af cancercelledeling – specielt ved bryst-, livmoderhals-, prostata-, mave- og hudcancer.

For højt blodtryk: Undersøgelser har vist, at nogle helt specifikke proteinkomponenter i spinat er fordelagtige i forbindelse med nedsættelsen af et forhøjet blodtryk.

Knogleskørhed: Spinat indeholder både kalk og A-vitamin, som begge er vigtige i opbygningen af kroppens knogler.

Øjenlidelser: Det høje A-vitaminindhold samt de mange antioxidanter i spinat hjælper med at forebygge „alders-relaterede“ øjensygdomme. Hvis du laver juice af spinat, gulerod og julesalat, får du et effektivt forebyggende middel mod øjenlidelser som natteblindhed og grå stær.

Blod: Spinat er rig på jern, som regenererer og reaktiverer røde blodceller samt leverer frisk ilt til din krop.

Graviditet og amning: Den store mængde af både folinsyre og jern i spinat er yderst vigtig under graviditet og amning. Ved regelmæssigt at inkludere spinat i din kost er det med til at sikre, at fosteret får tilstrækkelig næring under graviditeten. Under amningen optimerer det både din mælks kvalitet og kvantitet.





JAPANSKE NORIRULLER - A LA SUSHI

Hos en japansk købmand og i din nærmeste helsekost får du nemt de ting, du skal bruge. Når du først har prøvet at lave noriruller/sushi og finder ud af, hvor sjovt det er, vil du med stor sandsynlighed lave dem igen ofte

121

Opskrifter til kostplan

- ▶ 1 bambusmätte
- ▶ 2 sæt spisepinde
- ▶ 1 skarp brødkniv

Græskarkerne-paté
(kan evt. udelades):

- ▶ 4 dl blødgjorte græskarkerner
- ▶ 4 spsk forårsløg (hakkede)
- ▶ 4 spsk ingefær (finthakket)
- ▶ 4 spsk tamari
- ▶ 2 dl vand

Ris:

- ▶ 2 pastinakker
- ▶ 1 dl pinjekerner
- ▶ ¼ dl olivenolie
- ▶ 1 fed hvidløg
- ▶ ½ dl vand
- ▶ Havsalt efter behov

Norifyld:

- ▶ ½ fennikel
- ▶ ½ agurk
- ▶ 2 store gulerødder
- ▶ 1 rød peberfrugt
- ▶ 1 avocado

Diverse:

- ▶ 7 nori sheets
- ▶ 1 dl tamari
- ▶ Evt. lidt wasabi
(røres i tamarisaucen)

Følgende ingredienser udgør et inspirerende alternativ til ingefær på den „rå“ måde:

- ▶ 6-8 jordkokker
- ▶ 2 spsk æblecidereddike
- ▶ ½ dl olivenolie
- ▶ 1 tsk ingefærkrydderi
- ▶ Havsalt og peber efter behov

Ingefær på den „rå“ måde: Begynd med at lave denne, så den kan stå og trække i marinaden, mens du laver resten. Skær jordkokkerne i meget

tynde skiver og læg dem i en skål. Hæld olie, æblecidereddike og ingefærkrydderi over og bland godt. Sæt til side.

Græskarkerne-paté: Kom alle ingredienserne i food processoren og blend til en patéagtig konsistens opnås.

Ris: Hak pastinakkerne fint, så det ligner ris. Hak eller mas så hvidløg og pinjekerner til mos, og bland det hele sammen. Smag til med salt og peber efter ønske.

122

Opskrifter til kostplan

Norifyld: Skær alle ingredienserne ud i aflange, tynde stykker.

- 1 Tag et nori sheet/ark og læg det horisontalt på bambusmåtten med den glatte side nederst.
- 2 Smør et lag græskarkernepaté på den nederste tredjedel af arket, læg et lag ris ovenpå og tryk det forsigtigt ned i patéen.
- 3 Læg grøntsagerne (fyldet) ovenpå på tværs af nori sheet'et.
- 4 Du er nu klar til at rulle ved hjælp af bambusmåtten. Sørg for at rulle tilpas stramt, og når du når op over fyldet, gør du resten/toppen af noriarket vådt med fingrene (hav et glas vand stående ved siden af, som du dypper fingrene i), inden du ruller hen over det, så rullen klitrer og på denne måde „forsegles“.
- 5 Læg rullerne på et fad, efterhånden som du får dem lavet.
- 6 Når alle ruller er lavet, skæres de ud – én rulle ad gangen – i små 3-centimeter tykke stykker med en skarp brødkniv, som du skyller under vandhanen, hver gang du har skåret et stykke.

Serveringstip: Arranger stykkerne fint på række og hæld tamari op i en lille skål, som stilles ved siden af på tallerkenen. Rul en lille kugle wasabi og læg den ligeledes på tallerkenen.

Sådan spises retten: En lille smule wasabi (stærk!) røres ud i tamarisaucen. Norirullerne dyppes dernæst i tamarien og spises med ingefæren som tilbehør.





TOM KHA SUPPE

Du vil drømme dig ud på en hvid sandstrand med palmer og turkisblåt hav ...

Suppe:

- ▶ 200 g mandler
- ▶ 1,2 liter vand
- ▶ 6 dl kokosmel
- ▶ 2 tsk rød karrypasta
- ▶ 1 lille stykke ingefær (skrællet, 1 × 1 cm)
- ▶ Frisk limejuice af 1 ½ limefrugter
- ▶ 1 tsk citrongræs
- ▶ 1 tsk røde chiliflager
- ▶ 3 tsk tamari
- ▶ 2 tsk agavesirup

Grøntsager:

- ▶ 2 gulerødder (skåret i aflange, tynde stykker)
- ▶ 15 champignon (vasket og skiveskåret)
- ▶ 1 lille bundt koriander (hakket)
- ▶ 2 ½ dl tomater (hakkede)

141

Opskrifter til kostplan

Kom mandler, kokosmel og vand i blenderen og blend godt. Hæld derefter kokosmælken over i en mandelmælkspose og kram posen godt til al mælken er i skålen. Hæld så kokosmælken over i blenderen igen.

Kom nu resten af suppeingredienserne oven i kokosmælken i blenderen og blend det hele til suppe. (Hvis du bruger Vitamix-blender, kan du blende, indtil suppen er lun – dog maks. op til 42 grader).

Placér grøntsagsingredienserne i en skål eller dyb tallerken og hæld suppen over.

Serveringstip: Pynt med lidt koriander på toppen. Suppen serveres med det samme og skal helst have stuetemperatur.

Obs! Hvis du har en dehydrator, kan du bruge mandel- og kokospulpen til kager og crackers.



RÅ BOUNTYBARER

*Kokos, karamel og chokolade
- en bid af det rene paradís*

Opskriften er på ca. 10-12 bountybarer.

Bountyfyld:

- ▶ 2 dl cashewnødder
- ▶ 2 dl mandler
- ▶ 1 dl kokosmel
- ▶ 3 spsk honning
- ▶ 1 spsk vand

Karamelfyld:

- ▶ 2 dl tørrede dadler (gerne medjool)
- ▶ ¼ dl agavesirup
- ▶ 1 spsk kokosolie
- ▶ Saft fra en halv citron
- ▶ 2 dl vand

Chokoladeovertræk:

- ▶ Se opskrift på choko-sauce side 229.

Karamelfyld: Læg dadlerne i blød i vandet og citronsaften i 2 timer. Kom dem derefter i food processoren sammen med kokosolien og agavesiruppen og blend, mens du tilsætter iblødsætningsvandet med én spiseskefuld ad gangen, indtil du opnår en cremet konsistens. Det kan være nødvendigt at skrabe siderne i food processoren ned et par gange undervejs. Sæt karamelfyldet til side i en skål, mens du laver bountyfyldet.

Bountyfyld: Mal cashewnødder og mandler til mel i en kaffekværn eller lignende. Kom så nøddemelet i en skål og rør det sammen med honning, kokos og vand til det bliver en tyk, klistret masse. Form så 10-12 flade bountybarer af massen, læg dem på et fad og stil dem i fryseren i ca. 15 minutter.

Når bountybarerne er blevet lidt kolde og hårde, tager du dem ud af fryseren og kommer karamelfyldet ovenpå. Sæt dem tilbage i fryseren, mens du laver chokoladeovertrækket, som til sidst pensles på bountybarerne – både ovenpå og på siderne.

Obs! Opbevar bountybarerne i fryseren og tag dem ud, lige før de skal spises.