



WISEFOOD



WISEFOOD

KIRSTEN SKAARUP OG LISBETH TORDENDAHL

Grøn og Bæredygtig Jul

julemiddag, frokost,
sundere sødt, indkøb, gaver og vaner



Inspiration, viden & opskrifter til sundhed og nydelse

GRØN OG BÆREDYGTIG JUL

julemiddag, frokost, sundere sødt, indkøb, gaver og vaner

af Kirsten Skaarup og Lisbeth Tordendahl

ISBN: 978-87-995931-7-0

Forlaget Wisefood

© Wisefood og Lisbeth Tordendahl

© Kirsten Skaarup side 6-27

Grafisk tilrettelægning: Lisbeth Tordendahl og Designkolonien Aps

1. udgave 2015

Fotos:

Kirsten Skaarup: side 2, 6, 9, 10, 13, 14, 17, 18, 21, 23, 24, 27

Lisbeth Tordendahl: side 28, 31, 33, 34, 36, 39, 40, 59

Tia Borgsmidt: side 43, 44, 47, 50, 53, 54, 57

Denne e-bog er gratis og du må dele den i dens hele form med dine venner, lige så meget du vil.

Alle rettigheder til dette produkt tilhører os, forfatterne.

Indholdet må ikke mangfoldiggøres i erhvervsøjemed uden forudgående aftale med forlaget. Vil du videregive dele af bogen skal det gøres med kildehenvisning.

Tak fordi du respekterer vores arbejde!

indhold

Opskriftsoversigt	2
Vi ønsker en grøn glædelig jul	3
Opskrifter af Kirsten	6-27
Opskrifter af Lisbeth	28-57
Det dufter af...jul! af Lisbeth julens skønne krydderier	58
Bæredygtige julevaner af Lisbeth indkøb og indpakning, i hjemmet, i køkkenet, mad og drikke, gaver, transport	60

OPSKRIFTSOVERSIGT

Opskrifter af Kirsten:	
fennikelsuppe med lakrids	7
mandelfrikadeller	8
porrepaté med valnødder	11
squashfrikadeller	12
valnødde”kugler” i urte-tomatsovs	15
selleri- og rødbedesymfoni med aioli	16
portobellosvampe med rosenkål	19
små julepostej	20
ovnbagte rodfrugter	22
rødbedesalat med pistacienødder	25
nissens egen rødkålssalat	26

Opskrifter af Lisbeth:	
små hjerte-hapsere	29
timbaler med salvie og græskarcreme	30
krydret azuki-nødde-postej	32
marinerede portobellosvampe	34
syltede rødbeder	35
rød slaw	37
rødbede-kikærtesalat med peberrod	38
grønkålssalat med paranødder	41
kryddermuffins med nødder	42
julekager og pebernødder	45
juleæbler	46
konfekt	48
nødde-dadel fyld	49
figenkræs med kardemomme	51
hjemmelavet marcipan	52
syltet appelsinskal	55
rustik marcipan - raw style	56
rustik marcipan med syltet appelsin	56



vi ønsker en grøn glædelig jul

Mange drømmer om det og vi ser det i julefilm, reklamer og på postkort. Hvid jul. Det er både hyggeligt, smukt og romantisk, men sjældent. Og den globale opvarmning betyder, at der fremover vil gå længere og længere imellem, at vi får Julesne. For kloden sveder, gennemsnitstemperaturen stiger og klimaforandringerne tager fat med hidtil uset styrke. Millioner af mennesker, dyr og planteliv lider under det. Der er ingen planet B.

Men hvad har det lige med jul at gøre? En hel del faktisk. Her i den vestlige verden er december den måned på året, hvor forbruget slår rekord. Vestens forbrugsvaner koster voldsomt dyrt på klodens CO₂ regnskab. Den traditionelle julemad inkluderer kød i store mængder og vores valg af mad har stor indflydelse på størrelsen på vores klimaaftryk. Og blandt vores madvarer er kød det aller mest klimabelastende. Faktisk forurener produktion af dyr mere end hele transportsektoren tilsammen. Danmark ligger desværre på en kedelig fjerdeplads over lande, der forbruger mest af klodens ressourcer. Vores kødforbrug er en stor årsag hertil.

Vi er tvunget til at sadle om – af mange grunde. At ændre vores madvaner i en langt mere grøn og bæredygtig retning er nødvendigt, hvis udviklingen skal vendes. Det vil påvirke klimaet positivt at begrænse kødforbruget og skruer op for den plante-baserede mad. Det vil samtidig betyde, at der så vil være mad nok til, at ingen mennesker behøver sulte, og der er ovenikøbet også mange sundhedsfordele ved at skruer ned for det animalske og op for det grønne. Det er win-win. Og hvem ved, om grønne vaner måske igen vil kunne give os hvid jul lidt oftere?

Men vaner er svære at ændre. Den kødfulde juletradition er så stærk, at det for mange mennesker, virker uoverkommeligt, ja nærmest skræmmende, at ændre vaner lige netop i december. Vil vi virkelig ødelægge din jul?

Nej tværtimod. Vi vil gøre det grønne valg nemmere for dig. Så det grønne og sunde kan være et både meningsfuldt og velsmagende tilvalg.

Derfor deler vi her i bogen vores grønne kærlighed og forslag til bæredygtig jul og vi inviterer dig til at gå på opdagelse i symfonien af smagsnuancer og nyde smuk mad med masser af gode næringsstoffer til dine celler. Forhåbentlig får du lyst til at sætte en eller flere af vores retter på bordet til julens gode måltider.

Det vi spiser i julemåneden, vil ikke hjælpe mærkbart på klimaudfordringerne.

Det vil derimod de valg, vi træffer på årets øvrige 334 dage. Hvis de er grønne.

Vi håber, at vores tips og opskrifter vil inspirere dig til, at bæredygtighed, omtanke og sundhed ikke alene sætter sit præg på din jul, men også på din hverdag.

Kloden sukker efter grøn bevidsthed og handling. Lækker grøn mad og livsstil er bæredygtigt og godt for både krop og klode.

Og jo, selvfølgelig skal julen stadig være både sød og fuld af velsmag og nydelse.

Glædelig jul og hjertelige grønne hilsner fra
Kirsten Skaarup og Lisbeth Tordendahl



KIRSTEN SKAARUP

er madskribent og tidligere forlægger.

Kirsten har i mange år rejst over det meste af kloden på jagt efter sunde og bæredygtige opskrifter til det danske køkken. Rejserne er altid foregået med rygsæk og på primitiv vis, hvilket har skaffet Kirsten adgang til utallige fremmede køkkener. De eventyrlige rejser har også betydet, at Kirsten i en årrække havde formandsposten i Danske Kvindelige Æventyrere.

Kirsten har skrevet mere end 25 mad- og rejsebøger, bl.a. "Vegetarisk køkken", som er solgt i mere end 100.000 eksemplarer og desuden udkommet i USA og Tyskland. Blandt best-sellerne er også rejse- og madbogen "Med vinger til solens køkken". Senest har Kirsten udgivet to bagebøger om det æltefri grydebrød.

I januar 2016 udsender forfatteren "Powerfood revolutionen" om de produkter og den mad, der forebygger sygdomme og holder os unge og friske.

kirstenskaarup.dk

LISBETH TORDENDAHL

er specialist i holistisk sundhed med et bankende hjerte for smuk, livgivende mad, naturlig nydelse og bæredygtig livsstil. Hendes første kogebog udkom i 1990 og siden er flere kommet til, bl.a. "Grønne proteiner - sundhed & nydelse", der vandt en Gourmand World Cookbook Award. Senest har Lisbeth udgivet sine bedste opskrifter på søde fristelser uden sukker, mælk og hvede i bogen "Det søde - sundhed & nydelse". Kager, desserter, slik og snacks. Se detsøde.dk.

Lisbeth er mor til tre, der alle er vokset op på en kost uden kød, mælk og sukker. Lisbeth er uddannet holistisk kostkonsulent, biopat og urteterapeut og har i 16 år haft privat praksis, hvor hun vejleder og behandler børn og voksne med en unik og individuel kombination af naturlige og holistiske metoder. Derudover skriver Lisbeth bl.a. i sund-forskning, holder foredrag og er stifter og indehaver af Wisefood forlag. I januar 2016 udkommer e-bogen "Kål og Kærlighed" med nye lækre retter, ideer og tips om de utrolig sunde hoveder.

lisbethtordendahl.dk

Du kan finde mange flere opskrifter og blive inspireret til grøn, sund og klimavenlig mad på de to forfatters hjemmesider, i deres nyhedsbreve, på Facebook og Instagram.



fennikelsuppe med lakrids

4 PERSONER

EN SUPPE ER EN SKØN FORRET, IKKE MINDST I JULETIDEN. SUPPE ER SUPERHURTIGT AT LAVE, OG HAR DU EKSTRA TRAVLT, SÅ SERVÉR SUPPEN SOM HOVEDRET. HVIS DU FORDOBLER PORTIONEN OG SERVERER GODT BRØD TIL, HAR DU EN HURTIG HOVEDRET.

FENNIKELFRØ	1 SPSK
LØG	100 G
KOKOS- ELLER OLIVENOLIE	2 SPSK
FENNIKEL	250 G
HOKKAIDOGRÆSKAR	200 G
GRØNKÅL	3-4 BLADE
GRØNTSAGSBOUILLON	CA. 3/4 L
RØDE LINSER	100 G
HVIDLØG	4 FED
LIMEFRUGT	1
MANDEL- ELLER SOJAFLØDE	CA. 1 DL
LAKRIDSPULVER	2-3 TSK

Rist fennikelfrøene i en tør gryde. Hak løgene og kom dem i gryden sammen med olien. Svits løgene, til de er klare.

Skær fennikel og græskar i små terninger. Du skal ikke skrælle græskarret. Riv kålen af midterribberne. Kom grøntsagerne i gryden sammen med bouillon og linser.

Kog suppen under låg 10-15 minutter. Hak hvidløgene og kom dem i suppen.

Afkøl suppen lidt og purér den. Smag til med limesaft, salt og peber.

Smag fløden til med lakridspulver efter smag.

Servér suppen portionsvis med lakridsfløden på toppen.

Tip
Hvis du ikke er vild med lakrids, kan den sagtens udelades.

mandel- frikadeller

4 PERSONER

RØDE LINSER	50 G
SKALOTTELØG	50 G
HVIDLØG	3 FED
RØD PEBERFRUGT	50 G
GULEROD	100 G
AFSKALLEDE MANDLER	100 G
HAVREGRYN	CA. 50 G
TAMARI (SOJA)	2 SPSK
HVEDEMELELLER RISMEL	CA. 2 SPSK
HAKKET PERSILLE	1 BDT.
ÆG	2
KOKOS- ELLER OLIVENOLIE TIL STEGNING	

Kog linserne i vand, der dækker, 20 minutter. Afdryp dem.

Hak løg, hvidløg og peberfrugt fint.

Riv guleroden fint.

Hak mandlerne mellemfint. Bland mandlerne med grøntsagerne og havregrynene og tilsæt tamarien.

Smag godt til med tamari og peber.

Rør hvedemelet ud i 2 spsk vand og rør det i farsen. Tilsæt persillen og rør æggene i et ad gangen.

Lad farsen hvile en halv times tid.

Vurdér konsistensten. Hvis farsen er for lind, tilsættes lidt flere havregryn.

Varm olien op på en pande og steg ca. 12 frikadeller, til de er gyldne, ca. 5 minutter på hver side.





porrepaté med valnødder

4 PERSONER

PORRER	3/4 KG
HVIDLØG	4 FED
OLIVENOLIE	4 SPSK
VALNØDDER	50 G
HYTTEOST	200 G
SOJAFLAGER	
(ELLER KORNFLAGER, EVT. HAVREGRYN)	100 G
RASP	CA. 50 G
SMULDRET SALVIE	1 SPSK TØRRET
OREGANO	1 SPSK TØRRET
SOJAFLØDE ELLER ANDEN FLØDE	1 -2 DL
(KAN ERSTATTES AF 3-4 SPSK HUSK)	
ÆG	3-4

Rens porrerne grundigt. Brug så meget som muligt af den grønne top. Tag ca. 1/2 porre fra. Skær resten af porrerne i strimler og hak hvidløgene.

Svits begge dele i olien, til porrerne er bløde.

Hak valnødderne og rør dem i porrerne sammen med hytteost, sojaflager, rasp, krydderurter og fløde. Tilsæt også et drys salt og peber.

Lad farsen stå 5-10 minutter og vurder konsistensen. Måske skal der lidt mere rasp eller fløde i.

Smag farsen godt til, også med krydderurterne.

Rør æggene i et ad gangen. Jo flere æg, du bruger, desto fastere bliver konsistensen i den bagte paté.

Kom farsen i en smurt bage- eller po-stejform.

Skær det resterende stykke porre i sammenhængende skiver og læg dem på pateen.

Læg folie over formen og sæt den i en 200 grader varm ovn 20 minutter. Fjern folien og bag pateen til den er gylden og fast, når du prikker i den med en finger, 30-40 minutter.

Du kan også stege frikadeller af farsen. Her vil 2 æg være passende.

squash- frikadeller

4 PERSONER

SQUASH	1/2 KG
SALT	1/2 SPSK
LILLE FINTHAKKET SKALOTTELØG	1
FINTHAKKEDE MANDLER	1/2 DL
REVNE BASILIKUMBLADE ELLER TØRRET BASILIKUM	2 SPSK 2 TSK
RASP	CA. 3 DL
ÆG	2
KOKOS- ELLER OLIVENOLIE TIL STEGNING	

Riv squashene groft og læg dem i en sigte. Drys med saltet og arbejd det ind i squashen. Lad squashen afdryppe en halv times tid. Pres så megen væde som muligt ud. Tilsæt løg, mandler, basilikum og rasp. Smag til med peber og basilikum (squashene vil formentlig være salte nok fra saltningen). Rør æggene i et ad gangen og lad farsen hvile et kvarters tid. Vurdér konsistensen. Du skal kunne forme frikadeller med en ske, så måske skal der tilsættes lidt mere rasp. Sæt farsen på en pande i godt varm olie. Portionen giver ca. 14 frikadeller. Skru lidt ned for varmen og steg frikadellerne gyldne på begge sider.



valnødde”kugler” i urte-tomatsovs

4 PERSONER

VALNØDDE”KUGLER”:

AUBERGINER	1/2 KG
SKALOTTELØG	50 G
HVIDLØG	2 FED
KOKOS- ELLER OLIVENOLIE	4 SPSK
VALNØDDER	50 G
REVNE BASILIKUMBLADE (ELLER 2 TSK TØRRET)	2 SPSK
TIMIANBLADE (ELLER 2 TSK TØRRET)	2 SPSK
RASP	125-150 G
ÆG	1

URTE/TOMATSOVS:

LØG	50 G
HVIDLØG	2 FED
EVT. FRISK CHILI ELLER CHILIFLAGER	
RØD PEBERFRUGT	1
HAKKEDE TOMATER	400 G
KRYDDERURTER: TIMIAN, SALVIE, MYNTE, ESTRAGON, BASILIKUM ETC.	EN STOR HÅNDFULD
CITRONSAFT	

Skær auberginerne i små terninger og læg dem i saltvand en halv times tid. Hak løg og hvidløg og svits dem i olien et par minutter. Afdryp auberginerne og kom dem på panden. Svits dem ved rask varme, til de er bløde.

Purér auberginerne i køkkenmaskinen og kom dem i en skål. Hak valnødderne fint og rør dem i auberginerne sammen med krydderurter og 100 g rasp. Smag godt til med salt og peber. Rør ægget i farsen og lad den hvile en halv times tid. Vurdér konsistensen og tilsæt lidt mere rasp, hvis farsen er for lind. Rul 20-25 kugler af farsen på størrelse med en golfbold. Tril dem i rasp og sæt dem på bagepapir på en bageplade. Dryp lidt olivenolie på kuglerne og sæt pladen i en 200 grader varm ovn. Bag dem 15 minutter og vend dem. Bag dem endnu 15 minutter. Hak løg og hvidløg til sovsen og svits dem i en gryde et par minutter. Hvis du bruger chili, så tilsæt den nu. Skær peberfrugten i små terninger (fjern kerner og frøstol) og kom dem i gryden. Svits endnu nogle minutter. Tilsæt tomaterne med væde og krydderurterne. Lad sovsen simre under låg 8-10 minutter. Smag til med salt, peber, citronsaft og lidt rørsukker. Hæld sovsen i et fad og sæt de bagte ”kugler” i sovsen.

selleri- og rødbedesymfoni med aioli

4 PERSONER

RENSET SELLERI	300 G
MELLEMSTOR RØDBEDE	1
LILLE RØDBEDE	1
LILLE BEDE MED STRIBER	1
OLIVENOLIE	4 SPSK
CITRONSAFT	2 SPSK
MAYONNAISE	6 SPSK
HVIDLØG	2 FED
DIJONSENNEP	CA. 1/2 SPSK
KAPERS	2 SPSK
KLIPPET DILD	4 SPSK

Du kan med fordel starte denne lille ret, dagen før du skal servere den. Skræl sellerien og skær fire 1 cm tykke skiver, der måler ca. 4 x 7 cm. Skræl den store rødbede og skær fire 1 cm tykke skiver, der er lidt mindre end selleristykkerne.

Læg begge slags skiver i en smurt bageform og bag dem i en 200 grader varm ovn ca. 15 minutter. Skær 8 papirtynde skiver af hver af de to slags rødbeder. Brug et mandolinjern. Rør olien med citronsaft og smag til med sukker, salt og peber. Del marinaden i to portioner og læg de røde rødbedeskiver i den ene og de sribede i den anden. Lad skiverne ligge i dressingen nogle timer eller natten over. Lad dog kun de sribede stykker ligge i marinaden i kort tid. Ellers vil de miste farven.

Smag mayonnaisen til med sennep, citronsaft, presset hvidløg, salt og peber. Arrangér retten på fire tallerkener: læg først en skive selleri og derover det bagte stykke rødbede. Hæld lidt mayonnaise over og bøj de marinerede rødbedeskiver dekorativt sammen på toppen.

Drys med kapers og dild.





portobellosvampe med rosenkål

4 PERSONER

MARINADE:

KONCENTRERET TOMATPURÉ	4 SPSK
EKSTRA JOMFRUOLIVENOLIE	4 SPSK
DIJONSENNEP	1-2 SPSK
AHORN- ELLER BLÅBÆRSIRUP	2-3 SPSK
CITRONSAFT	2 SPSK
SPIDSKOMMENFRØ	1 SPSK
TØRREDE CHILIFLAGER	1 TSK
RØGET PAPRIKA	EVT. 1 TSK
PRESSET HVIDLØG	2 FED
SVAMPE OG KÅL:	
PORTOBELLOSVMAMPE	8 STORE
ROSENKÅL	250 G

Denne ret får sin karakter fra marinaden, som svampene bages i. Portobellosvampe smager ikke af så meget i sig selv, men denne dressing giver dem en fantastisk smag.

Rør dressingens sammen og smag den godt til med sennep, sirup, citronsaft, salt og peber.

Fjern stokkene fra svampene (gem dem til fx en suppe). Pensl svampene på oversiden og læg dem i et lavt ovnfast fad. Fordel resten af dressingens inde i svampene og læg folie over fadet.

Bag svampene i en 200 grader varm ovn ca. 15 minutter.

Del imens rosenkålene i kvarte og damp dem i kogende vand 3-4 minutter. Af-dryp dem (drik væden eller gem den til en suppe).

Fordel rosenkålene i svampene og servér retten med et stykke godt brød og en eller to salater.

Giv overskydende rosenkål og væden fra svampene til separat.

små julepostejer

4 PERSONER

KIKÆRTER	200 G
SORT QUINOA	75 G
HASSELNØDDER	50 G
LØG	50 G
HVIDLØG	2 FED
ØKOLOGISK CITRON	1
TAMARI (SOJA)	3 SPSK
EVT. CHILIFLAGER	
HAKKET MYNTE	4 SPSK
HAKKET PERSILLE	4 SPSK
RISMÆLK ELLER ANDEN MÆLK, EVT. FLØDE	CA. 3/4 DL
KIKÆRTEMEL ELLER SOJAMEL	50 G
HUSK (LOPPEFRØSKALLER)	2 SPSK
SOVS:	
SKALOTTELØG	50 G
HVIDLØG	2 FED
OLIVENOLIE	2 SPSK
COGNAC (KAN UDELADES)	3 SPSK
SOJAFLØDE ELLER ANDEN FLØDE	1-2 DL
TAMARI	2-3 SPSK
CITRONSAFT	1-2 SPSK

Udblød kikærterne natten over og kog dem møre i nyt vand, ca. 20 minutter. Skyl quinoafrøene og kog dem i dobbelt mængde vand 16-18 minutter. Hæld evt. overskydende vand ud. Hak nødderne fint. Hak løgene og pres hvidløgene. Riv 2 spsk af den gule skal på citronen. Findel de afdrøppede og afkølede kikærter i en blender. Du kan også bruge en stavblender. Rør quinoa, nødder, løg, hvidløg, citronskal og 3 spsk citronsaft sammen med kikærterne. Tilsæt tamari, evt. chili samt de to krydderurter. Rør den valgte væde i og tilsæt mel og HUSK. Rør farsen rigtig godt sammen og smag til med tamari og peber. Pres farsen godt sammen i skålen med en ske. Dæk skålen og sæt den i køleskabet en halv times tid. Sæt papirforme til muffins ned i en muffinsform og fordel farsen i formene. Der bliver 14-16 stk. af denne portion. Pres farsen godt sammen i formene med en ske. Sæt formene i køleskabet endnu 15-30 minutter.

Du kan også lade dem stå til dagen efter, hvis du dækker formen med husholdningsfolie. Bag de små postejer i en 200 grader varm ovn ca. 25 minutter.

Hvis du serverer postejerne som julemad, så giv rødkålssalat til samt brunede kartofler og en sovs efter smag og behag.

Sovs:
Hak løg og hvidløg og svits dem i olien til løgene er let gyldne. Hæld cognacen ved og lad den koge lidt ind. Tilsæt fløden og lad sovsen simre endnu 5 minutter. Smag til med tamari, peber og citronsaft, evt. også et nip sukker.

Tip
I stedet for HUSK kan du røre 2 æg i farsen. I så fald skal der tilsættes lidt mere mel.
Farsen kan også bages i en form som én stor postej.



ovnbagte rodfrugter

4 PERSONER

RODFRUGTER (JEG HAR BRUGT BLÅ KARTOFLER, LILLA, HVIDE OG ORANGE GULERØDDER, LILLA, STRIBEDE OG GULE RØDBEDER) 1,5 KG
SVAMPE,
GERNE PORTOBELLO OG KEJSERHATTE 250 G
SKALOTTELØG 100 G
HVIDLØG ELLER FLERE EFTER SMAG 10 FED
SMÅ TOMATER PÅ STILK 250 G
OLIVENOLIE CA. 1 DL
LAKRIDSRODSPULVER 2-3 SPSK
KRYDDERURTER PÅ STILK: TIMIAN, ROSMARIN ETC.

LAKRIDS ER IN! JEG HOLDER RIGTIG MEGET AF LAKRIDS, OG NU FINDES DEN BÅDE I SLIK, KONFEKT, BRØD OG "RIGTIG" MAD. MAN SKAL NOK IKKE DRYSSSE LAKRIDS PÅ ALT, HVAD MAN SER, MEN JEG SYNES LAKRIDS-SMAGEN FUNGERER FINT SAMMEN MED DE LIDT SØDLIGE RODFRUGTER.

HVIS DU SYNES, DET ER FOR VILDT, KAN LAKRIDSEN SELVFØLGELIG UDELADES.

Gør alle grøntsagerne i stand. Skær rodfrugterne i tynde både eller mundrette stykker.

Skær svampene i mindre stykker eller skiver.

Skær løgene i både, og hvidløgene i to dele.

Læg rodfrugter, svampe og løg i en bradepande eller i et stort ovnfast fad. Hæld ca. 1 dl olie over og vend godt rundt. Læg tomaterne på rodfrugterne. Drys med salt, peber og lakridspulver efter smag.

Læg stilke af den valgte krydderurt på og sæt pladen eller fadet i en 200 grader varm ovn.

Bag rodfrugterne ca. 30 minutter og server dem til frikadeller, postejer eller pateer.

Tip

Du kan vælge de rodfrugter, du har på "lager", eller som du holder af. Foruden de ovennævnte kan det være selleri, almindelige kartofler, jordskokker, persillerødder, pastinakker etc.



rødbedesalat med pistacienødder

4 PERSONER

RØDBEDER	300 G
SØDT ÆBLE	CA. 200 G
BLADSELLERI	2 STÆNGLER
PISTACIENØDDER	50 G
DRESSING:	
OLIVENOLIE	4 SPSK
LIME- ELLER CITRUSSAFT	2-3 SPSK
SENNEP	1-2 SPSK

Riv rødbederne. Riv evt. halvdelen fint og den anden halvdel groft. Skær æblet i små terninger. Skær bladsellerien i tynde skiver. Hak de grønne blade.

Bland de tre ingredienser med pistacienødderne.

Rør en dressing af olie og citrussaft. Smag godt til med sennep, salt og peber.

Hæld dressingen over salaten og vend rundt.

nissens egen rødkålssalat

4 PERSONER

DRESSING:	
BALSAMICO	2 SPSK
OLIVENOLIE	4 SPSK
HVIDLØG	1 FED
EVT. BLÅBÆR- ELLER AHORNSIRUP	
SALAT:	
LILLE RØDKÅL	1/2
JORDSKOKKER	200 G
CITRONSFT	
PIGEONÆBLER	200 G
BLADELLERI	2 STILKE
MANDEFLAGER (ELLER VALNØDDER)	25 G

Rør balsamico og olie sammen. Pres hvidløget og tilsæt det. Smag til med salt, peber og evt. sirup. Snit rødkålen så fint som muligt og vend den i dressingen. Du kan lave salaten hertil nogle timer i forvejen. Resten af ingredienserne skal først vendes i salaten lige inden serveringen. Snit jordskokkerne i tynde skiver. Brug evt. et mandolinjern. Læg straks skiverne i vand tilsat citronsaft. Skær æblerne i terninger og vend dem i citronsaft. Snit bladsellerien fint. Rist mandelflagerne gyldne på en tør pande. Bland salaten lige inden serveringen og drys med mandelflagerne.





små hjerte- hapsere

8 STK

SELLERI	1
GRØNTSAGSBOUILLON	
MAYONNAISE	2 SPSK
MEDIUM STÆRK KARRY	1/2 TSK
HVIDLØG	1/2 FED
EVT. CITRONSFT	
TANGCAVIAR ELLER	
RØD CAVIAR/STENBIDERROGN	
RØDLØG	
DILD	

Skræl sellerien og skær den i knap 1 cm tykke skiver. Kom skiverne i en gryde og dæk med bouillon. Kog 10 minutter under låg. Tag skiverne op og lad dem køle af.

Stik hjerter ud med en form.

Du kan bruge bouillon og resten af sellerien til en suppe eller lave en skøn selleripuré.

Rør mayonnaise med karry og fintrevet hvidløg og smag evt. til med lidt citronsaft, det afhænger af hvilken mayonnaise du bruger. Kom det evt. i en lille pose, hvor du presser det ned i hjørnet, klipper et lille hul og sprøjter det på hjerterne. Brug ca. 2/3 af det. Pynt med tangcaviar, rødløg og dild.

Tip

Det hele kan gøres klar dagen før. Så skal sellerihjerterne bare opbevares i kogevandet.

timbaler med salvie og græskarcreme

8 STK

GRØNKÅL (UDEN MIDTERRIBBER)	50 G
PERSILLE	50 G
PASTINAK	100 G
LØG	1 STORT
FRISK SALVIE	1 DL
TOMATKONCENTRAT	2 SPSK
BALSAMICO	1 SPSK
CITRONSKAL, FINTREVET	1 TSK
EKSTRA JOMFRUOLIVENOLIE	2 1/2 SPSK
KOGTE KIKÆRTER	230 G
MAJSSTIVELSE	50 G
KIKÆRTEKOGEVAND (ELLER DET DER ER I KARTONEN/DÅSEN)	6 SPSK
URTESALT	
FRISKKVÆRNET PEBER	
HOKKAIDO GRÆSKAR	125 G
SMØR	1 TSK
(KAN ERSTATTES AF TAHIN ELLER MANDELSMØR)	
CORNICHONER	
PURLØG	

Kom kikærter i en foodprocessor og purer dem groft. Tag det over i en skål. Slyng grønkål og persille tørt og kød det til det er finthakket. Riv pastinak og det halve af løget fint og kom ved. Hak salvie groft, varm 2 spsk olie på en lille pande og steg salvien ca. 1 minut. Kom den og olien fra panden op i foodprocessoren. Kør til en ensartet masse med tomatkoncentrat, balsamico, citronskal, halvdelen af kikærterne og majsstivelse. Kom det i skålen og bland med den sidste halvdel af kikærterne. Smag til med salt og peber. Pisk kikærtevandet stift som æggehvite og vend forsigtigt i. Smør små faste forme godt med olie og fordel massen. Pres det let sammen. Sæt formene i en bradepande. Skær græskar og resten af løget i mindre stykker, fordel på bagepapir, bland 1/2 spsk olie i og drys med salt. Hæld kogende vand i bunden af bradepanden, så det når halvvejs op ad formene. Bag sammen med græskar og løg i ovnen 30 minutter ved 200 grader. Lad dem køle lidt af, kød en kniv rundt langs kanten og vend dem så ud af formene.

Til græskarcreme: blend de bagte græskar og løg med smør og smag til med salt og peber. Fordel cremen på timbalerne og pynt med cornichoner og purløg.

Opskrift fra
Kål og Kærlighed



krydret azuki- nødde-postej

AZUKIBØNNER	250 G (IBLØDSÆTTES)
KOMBU TANG (KAN EVT. UDELADES)*	CA. 15 CM
KANELSTANG	CA. 8 CM
VAND	
LØG	2 STORE
CHAMPIGNON	250 G
KOKOSOLIE ELLER EKSTRA JOMFRUOLIVENOLIE	1 1/2 SPSK
KONCENTRERET TOMATPURÉ	100 G (22%) ELLER 70 G AF EN PÅ 28%
STØDT NELLIKE	1/4 TSK
STØDT ALLEHÅNDE	1/2 TSK
HASSELNØDDER	100 G
SALT	
FRISKKVÆRNET PEBER	

*KOMBU TANG BIDRAGER MED MANGE GAVNLIGE MINERALER OG UMAMISMAG.

Efterse bønnerne for sten, skyl dem, og sæt dem i blød natten over. Hæld iblødsætningsvandet fra, og skyl bønnerne. Kog dem med friskt vand sammen med kombu, der klippes i små stykker (udelades kombu, forlænges kogetiden lidt), og kanelstang i ca. 1 1/4 time, til bønnerne er bløde. Skær løg i tern, og hak champignon. Varm olien i en gryde, og sautéér løg ca. 1 minut. Tilsæt champignon, og sautéér yderligere et par minutter. Hak nødderne. Hæld vandet fra bønnerne, tag kanelstangen op, og mos/blend bønnerne let. Bland tomat, krydderier, grøntsager og hasselnødder i, og smag til med salt og peber. Kom det hele i en postejform, pres det godt sammen, og bag i en 200 grader varm ovn 40 minutter. Postejten kan spises varm som proteinret i et måltid eller bruges som pålæg både varm og kold. Smager skønt med syltede rødbeder eller syltede agurker.

Opskrift fra Grønne proteiner - sundhed & nydelse



marinerede portobello

TIP: MARINEREDE SVAMPE SMAGER FANTASTISK OG ER IDEELLE I SALATER OG SOM TOPPING PÅ SUPPER OG POSTEJER. BÅDE SVAMPE OG SOJA ER RIG PÅ UMAMI. DE KAN BLIVE SPRØDE, HVIS DE FÅR LÆNGE NOK I OVNEN.

PORTOBELLOSVMPE	4 STORE
EKSTRA JOMFRUOLIVENOLIE	4 SPSK
SHOYU*	2 1/2 SPSK
RØGET PAPRIKA	1 TSK

*SHOYU/TAMARI FINDES MED FLERE FORSKELLIGE SALTSTYRKER. DU SKAL MULIGVIS JUSTERE MÆNGDEN, AFHÆNGIGT AF HVILKEN DU BRUGER

Skær svampene i tynde skiver. Kom dem i et fad. Rør en marinade af olie, shoyu og paprika og bland det godt rundt i svampene. Lad det trække 30 minutter. Fordel svampene på bagepapir og bag svampene ca. 30 minutter ved 175 grader varmluft. Hold øje med at de ikke bliver brændt.

Opskrift fra
Kål og Kærlighed



syltede rødbeder

RØDBEDER	CA. 1 1/2 KG
VAND	
SALT	
LAGE:	
KANELSTANG	CA. 4 CM
LAURBÆRBLAD	1 STORT
HELE NELLIKER	3-4 STK
SENNEPSFRØ	2 TSK
ÆBLEJUICE ELLER -MOST	3 3/4 DL
ÆBLECIDEREDDIKE	2 1/4 DL
SHOYU	2 SPSK + 1 TSK
SALT	1/4 TSK

Vask rødbederne grundigt og kog dem hele med skræl i letsaltet vand 1/2-1 time alt efter størrelsen. Hæld vandet fra og fyld gryden med koldt vand og lad rødbederne køle helt af deri. Skær top og bund af, og gnid resten af skrællen af med fingrene. Skær rødbederne i skiver og læg dem i rene, skoldede glas. Klip kanelstang og laurbær i et par stykker. Kog lagen op og fordel i glassene, så rødbederne dækkes helt.

Skru lågene til med det samme, så der dannes undertryk, når lagen afkøles. Opbevar i køleskab. Kan spises efter et døgn. Holder sig i flere måneder.

Opskrift fra
Naturlig Mad Året Rundt



rød slaw

RØDKÅL	1/4 MELLESTORT
SALT	
KOGT RØDBEDE*	1 STOR
GULEROD	1 STOR
CITRON	

DRESSING:

YOGHURT	1 DL
(ALM., FÅRE- ELLER PLANTE-, EVT. SKYR)	
MAYONNAISE	2 SPSK
DIJONSENNEP	1 TSK

*KOG RØDBEDER CA. 20 MINUTTER AFHÆNGIGT AF STØRRELSEN. KOG GERNE FLERE AD GANGEN, SÅ DU HAR TIL FORSKELLIGE SALATER I LØBET AF UGEN. HÆLD KOGEVANDET FRA RØDBEDER OG DÆK DEM MED KOLDT VAND. SKINDET KAN NEMT GNIDES AF, NÅR DE ER AFKØLET.

Snit rødkål fint, kom det i en skål og bland det med 1/2 tsk salt. Kram kålen let og lad det stå mens resten gøres klar. Det farver hænderne, så brug evt. engangshandsker. Riv rødbeden groft. Snit lange julienne af guleroden eller riv den groft. Rør dressing sammen. Kram kålen til den er faldet sammen. Afdryp den for væde og bland med rødbede, gulerod og dressing. Smag til om der skal lidt ekstra salt. Kom fintrevet citronskal i til ønsket smag. Pynt evt. med havtorn (kan købes frosne).

Tip:

Sådan kan du bruge en rest:

- tryk om til en anden slags salat ved at blande med kogt quinoa, ris, boghvede, kogte kikærter, kidneybønner, persille, broccoli, grønkål...
- Bland hakkede hårdkogte æg i samt purløg og evt. små stykker marinerede sild.

Opskrift fra
Kål og Kærlighed

rødbede-kikærtesalat med peberrod

RØDBEDER 3 STORE (CA. 275 G)
VAND
SALT
KOGTE KIKÆRTER 350 G
BREDBLADET PERSILLE 1 DL, TÆT PAKKET

DRESSING
FRISK PEBERROD CA. 3 SPSK FINTREVET
EKSTRA JOMFRUOLIVENOLIE 1 SPSK
HØRFRØLIE 1 SPSK
(KAN ERSTATTES AF OLIVENOLIE)
ÆBLECIDEREDDIKE 3 SPSK

SALATEN HOLDER SIG FINT NOGLE DAGE I KØLESKAB.
TAG DEN DOG GERNE UD I GOD TID INDEN SERVERING,
SÅ DEN IKKE ER SÅ KOLD, NÅR DEN SKAL SPISES, SÅ
SMAGER DEN ENDNU BEDRE! OG TILFØJ GERNE LIDT
HELT FRISK PERSILLE INDEN SERVERING.

Kog de hele rødbeder 1 time med lidt salt i vandet. Hæld vandet fra, og dæk dem med koldt vand. Når de er afkølet, kan skrællen nemt gnides af. Dette kan udemærket gøres dagen før.

Skær rødbederne i små tern, og kom dem i en skål sammen med kikærterne.

Lav dressingen. Kan du lide, at det river lidt i næsen, så brug mindst 3 spsk peberrod, ellers bruges mindre. Bland dressingen i.

Smag til, om der skal lidt ekstra salt i; det afhænger af hvor salte kikærterne er.

Fjern de grove stilke og hak persillen groft, og bland den i før servering.

Opskrift fra Grønne proteiner - sundhed & nydelse





grønkålssalat med paranødder

GRØNKÅL	4 STORE HÅNDFULDE
KLEMENTINER	2 STK
RUCCOLA	2 HÅNDFULDE
PARANØDDER	50 G
FRISK INGEFÆR	
DIJONSENNEP	1 1/2 SPSK
EKSTRA JOMFRUOLIVENOLIE	3 SPSK
ÆBLEJUICE/MOST	3 SPSK
SALT	

Skær de grove midterribber fra grøn-kålen og bladene i stykker til ialt 4 håndfulde. Kom bladene i kogende vand, der dækker og kog et par minutter til kålen er mør, men stadig har bid. Dræn og giv et hurtigt skyl under den kolde hane. Slyng kålen tør i en salatslynge. Del klementinerne i både og skær dem i små stykker.

Hak paranødderne groft og rist dem let på en tør pande.

Riv ingefær fint og pres 2 tsk saft ned i en skål. Rør det med sennep og olie. Rør til sidst æblejuice/most i.

Bland grøn kål, ruccola, klementiner, paranødder og dressing.

Opskrift fra
Kål og Kærlighed

kryddermuffins med nødder

TØRREDE DADLER	125 G
VAND	1 DL
SALT	
HASSELNØDDER	1 DL
BANAN	2 MELLEM (200 G)
KOKOSOLIE	50 G
ÆG	3 STORE
STØDT KANEL	3 TSK
STØDT KARDEMOMME	2 TSK
STØDT INGEFÆR	2 TSK
STØDT NELLIKE	1 TSK
FULDKORNS SPELT- ELLER HAVREMEL	130 G
NATRON	1 TSK
EVT. PYNT: MØRK CHOKOLADE (70-85 %)	30 G
HASSELNØDDER	

Skær dadlerne i mindre stykker, kom dem i en gryde med vandet og en knivspids salt. Kog ca. 8 minutter under låg til vandet er opsuget. Kom i en skål og lad det køle af.

Hak nødderne medium.

Blend dadlerne med en stavblender sammen med banan, olie, æg og krydderier.

Rør nødderne i og mel og natron. Bag i 12 muffinforme ved 190 grader ca. 25 minutter.

Når de tages ud af ovnen kan de toppes med lidt finthakket chokolade, der smelter når det drysses over og hakkede nødder.

Opskrift fra

Det søde - sundhed & nydelse





julekager og pebernødder

SMØR (EVT. KOKOSOLIE)	50 G
AHORNSIRUP	90 G
STØDT KANEL	1 1/2 TSK
STØDT KARDEMOMME	1 1/2 TSK
STØDT INGEFÆR	1/2 TSK
STØDT NELLIKE	1/4 TSK
NATRON	1/2 TSK
ÆG	1 MELLEEM-STORT
FULDKORNSSPELTME* [*]	125 G
SIGTET SPELTME* [*]	125-150 G

* FOR GLUTENFRI VERSION:

ERSTAT FULDKORNSSPELTME MED FULDKORNS-
HAVREMEL OG SIGTET SPELTME MED BOGHVEDEMEL

Lun smør og ahornsirup i en gryde så det kan blandes.

Tag gryden af varmen og rør krydderier i. Rør også natron i og stil det køligt til massen ikke længere er varm.

Kom æg i og bland grundigt, hvorefter melet (og en knivspids salt hvis du bruger kokosolie) vendes i. Saml dejen uden at ælte og lad den hvile indpakket mindst en time i køleskabet.

Til pebernødder:

Rul lange pølser (tykkelse som en lillefinger) og skær i 1 cm tykkelse. Sæt dem ikke for tæt på en plade med bagepapir og bag ved 200 grader ca. 10 minutter.

Til julekager:

Rul dejen ud på et letmelet bord til en tykkelse på ca. 4 mm. Stik kager ud med forskellige små forme. Bag dem ca. 10 minutter ved 200 grader. Lad dem køle på en rist. Dekorér evt. med smeltet chokolade.

Opskrift fra
Det søde - sundhed & nydelse

juleæbler

Tag stilken af æblerne og sæt en pind i dem.
Kom kokos op i en skål.
Hæld maltsirup i en lille gryde, varm det op og lad det skumme godt igennem.
Rul æblerne rundt i den smeltede malt, så de bliver helt dækket.
Rul dem straks i kokos og stil æblerne til tørring med pinden nedad i et glas. Sæt dem gerne i køleskab.

Tip: æblerne kan også rulles i ristede, hakkede nødder, evt. blandet med stødt kanel.

Opskrift fra
Det søde - sundhed & nydelse

PIGEON ÆBLER
RISMALTSIRUP (EVT. BYGMALTSIRUP)
KOKOS



konfekt

Slip fantasien løs og lav den skønneste luksuskonfekt af sunde, nærende, naturlige råvarer. Sød sund forkælelse.

Blandt Lisbeths favoritter er:

1. Kugler, ovaler eller udstukne hjerter af (hjemmelavet) marcipan, overtrækkes med mørk chokolade og pyntes med nødder, frysetørrede bær, blomster, farvet kokos...

2. Noget af marcipanen farves flot rød med rødbedesaft (finriv lidt rødbede, kom det i et klæde - evt. i en hvidløgspresser - og pres saften ud).

Lav harlekinssnitte af ufarvet og farvet marcipan. Marcipanen rulles

ud mellem to stykker tynd plast (en opklippet frysepose fx), hvorefter et stykke farvet marcipan lægges mellem to stykker ufarvet og derefter skæres i snit med en skarp kniv.

3. Marcipan æltes med finthakkede korender, valnødder og fintrevet appelsinskal, trilles til stænger og skæres ud eller formes til kugler.

4. Tørrede søde abrikoser skæres igennem, så der bliver to medaljer. Læg et stykke marcipan ovenpå og pynt med en halv valnød eller dekorér med mørk chokolade.

5. Marcipan æltes med lidt cognac, en stribe fyldes i bløde svesker uden sten (hvis svesker er for hårde, kan de stå i blød nogle timer i vand/æblejuice). Marcipansiden trykkes ned i finthakkede grønne pistaciekerner eller frysetørrede hindbær.

6. Tørrede søde abrikoser eller andet tørret frugt, der har trukket i cognac hakkes, lægges i midten af et stykke udrullet marcipan, der lukkes sammen om frugten og formes til en lang stamme. Overtræk stammen med mørk chokolade og pynt efter ønske. Skær i skiver inden servering.

7. chokomønter: Tegn lige store cirkler op på et stykke madpapir. Vend papiret om, læg det gerne på et lille skærebræt, der kan komme i køleskabet. Hak mørk chokolade og smelt 2/3 over vandbad. Hæld det over i en skål med den sidste 1/3 chokolade. Bland det godt. Fordel chokoladen indenfor

cirklerne på madpapiret. Drys evt. pynt af nødder, frysetørret frugt eller andet. Sæt mønterne i køleskab 5 minutter. Opbevar i lufttæt beholder. Læg evt. mønterne sammen om marcipan, nougat, nødde-dadel fyld eller andet.

Uhhmm.....

nødde-dadel fyld

FRISKE DADLER (FX MEDJOL) 2 STK
MANDELSMØR 1 SPSK

Ælt de to ting sammen.

Nødde-dadel fyld kan lægges mellem chokomønter eller fyldes i åbnede søde tørrede abrikoser. Bland evt. stødt kanel eller vaniljepulver i. Kan også bruges som fyld i bagte æbler, så laver du bare en større portion.

Opskrift fra
Det søde - sundhed & nydelse



figenkræs med kardemomme

TØRREDE FIGNER	75 G
VALNØDDER	25 G
STØDT KARDEMOMME	1/2 TSK
CITRONSKAL, FINTREVET	1/2 SPSK
ENTEN:	
MØRK CHOKOLADE (70-72 %)	25 G
ELLER	
KAKAOSMØR	25 G
OG	
KAKAOPULVER	1/2 SPSK

Skær de hårde stilke af figerne og kassér dem. Hak figerne i småstykker. Hak valnødder og bland med figner, kardemomme og citronskal i en skål.

Hvis chokolade:

Hak chokoladen og smelt i vandbad. Bland den i og mix godt.

Eller i stedet for chokolade: smelt kakaosmør, rør med kakaopulver og bland i figerne.

Lad massen stå i køleskab 10-15 minutter og form så massen til 10 konfektugler med fugtede hænder. Sæt de færdige kugler i køleskab nogle timer. Overtræk dem evt. med chokolade og pynt med en lille tynd skive fige.

Opskrift fra

Det søde - sundhed & nydelse

hjemmelavet marcipan

TRÆT AF ALT FOR SUKKERSØD MARCIPAN ?
SÅ PRØV MIN OPSKRIFT PÅ HJEMMELAVET MARCIPAN,
SOM JEG HAR LAVET HVER ENESTE ÅR SIDEN DEN SÅ
DAGENS LYS ENGANG I DE TIDLIGE 80ERE.
DET ER REN NYDELSE.

MANDLER 200 G*
RISMALTSIRUP CA. 3/4 DL
EVT. ROSENVAND

*HVIS DU IKKE VIL SMUTTE MANDLER SELV,
MEN KØBE MANDLER UDEN HINDER,
SKAL DU BRUGE 185 G.
BRUGER DU FÆRDIGKØBT MANDELMEL, SKAL DET IKKE
VÆRE FEDTREDCERET.

PORTIONEN GIVER CA. 240 G FÆRDIG MARCIPAN

Smut mandlerne, tør dem i et klæde og lad dem gerne ligge fremme herpå i en dags tid eller mere, så de bliver helt tørre*. Læg dem evt. i klædet på varmeapparatet. Knus mandlerne til meget fint mandelmel i en elektrisk kværn. Kom det i en skål og bland med rismalt. Bland så vidt muligt med en ske, og brug først tilsidst fingrene, ellers bliver det for varmt, og olien trænger ud af mandelmelet. En smule rosenvand kan æltes i for smagsvariation og en lidt blødere konsistens. Opbevar marcipanen koldt.

Tip: vil du gerne helt undgå sødemidler, kan marcipan laves med æblemos i stedet. Eller du kan lave rustik marcipan på side 56.

Opskrift fra
Det søde - sundhed & nydelse





syltet appelsinskal

Skær appelsinen i fire både og skær hver båd over. Tag appelsinkødet af. Læg appelsinskallerne i en gryde og dæk med rigeligt koldt vand. Lad dem stå heri natten over. Hæld vandet fra og skrab med en ske så meget af det hvide lag væk, som muligt uden at ødelægge skallen. Kom skallerne tilbage i gryden og hæld juice og sirup ved. Bring i kog og lad det køle af. Bring igen i kog og lad det køle af. Gentag denne proces i alt fem gange. Kom skallerne i et glas sammen med lagen og opbevar i køleskab. Holder mindst tre måneder, hvis lagen dækker.

APPELSIN	1
VAND	
ÆBLEJUICE ELLER -MOST	3 DL
AHORN SIRUP ELLER	
ÆBLESIRUP	3 SPSK

Brug de syltede appelsinskaller i kager, konfekt eller skær strimler og overtræk dem med chokolade.

Opskrift fra
Det søde - sundhed & nydelse

rustik marcipan raw style

MANDLER 100 G
FRISK DADEL (MEDJOL) 1 STOR

Blend 75 g af mandlerne til mel i en elektrisk kværn. Hak de resterende mandler og bland det sammen. Tag stenen ud af dadlen og mos den med fingrene. Ælt den i mandelmassen.

rustik marcipan med syltet appelsin

RUSTIK MARCIPAN 1 PORTION
SYLTET APPELSIN (SE SIDE 55) 50 G
EVT. FRISK INGEFÆR

Skær appelsin i små tern. Ælt dem ind i marcipanen. Tilføj evt. 10 g skrælet frisk ingefær, skåret i små bitte tern. Form 8-10 små konfektstykker. Overtræk dem evt. med chokolade.

Opskrifter fra
Det søde - sundhed & nydelse



det dufter af ... jul!

JULENS SKØNNE KRYDDERIER

Vi er slet ikke i tvivl, når ovnen er fyldt af julebag og den forførende duft af kanel, nelliker, allehånde og ingefær når frem til vores næsebor, så dufter det af... ja JUL. Krydderierne som i vores tradition er så tæt forbundet med jul, bruger vi ikke meget på andre tidspunkter af året. Og det er faktisk lidt synd, for de kan så meget mere end give smag og karakter til julebag og gløgg.

I andre verdensdele bruges både kanel, nellike, kardemomme og ja selvfølgelig ingefær i maden året rundt i forskellige ris- og gryderetter - og det er der mere end gastronomiske gode grunde til. Flere af krydderierne har nemlig sundhedsfremmende egenskaber og har en lang historie som værdsatte lægeurter.

NELLIKE

Nellike modvirker bl.a. tarmluft og kvalme. Er kløstillende, antiseptisk og varmegivende, Før i tiden var brug af nellikeolie udbredt blandt tandlæger som desinficerende og smertestillende olie.

INGEFÆR

Ingefær virker både kredsløbsstimulerende, fordøjelsesfremmende, immunstærkende og antiinflammatorisk.

KANEL

Forskning har vist at kanel

- forbedrer hukommelsen
- dræber Coli-bakterier
- virker blodsukkerregulerende
- har mild blodfortyndende effekt og kan sænke blodets indhold af triglycerider og LDL-kolesterol
- lindrer milde mavesmerter og fordøjelsesbesvær og
- kanelolie har effekt mod svampe, larver, virus, bakterier (herunder Coli og MRSA)

Ægte og uægte

Der findes to slags kanel: ægte kanel, der kommer fra Sri Lanka (derfor også kaldet Ceylon kanel) og kassiakanel. Kassiakanel er den mest udbredte i Danmark og er den, der benyttes industrielt. Kassiakanel indeholder langt mere af det naturligt forekommende stof kumarin, der i meget store mængder og hos særligt disponerede mennesker, måske kan medføre leverskader. Vælger du ægte kanel til din krydderiskuffe, kan du roligt bruge kanel i de mængder du lyster, også dagligt på morgengrøden. Og du kan drikke chai-te og bruge kanel i dine gryderetter, linsesupper, risretter og meget andet.

bæredygtige julevaner

Her får du Lisbeths tips til, hvordan du kan passe bedre på kloden og dig selv ved juletid. Hvis du gerne vil ud af brug-og-smid-væk kulturen, handler det først og fremmest om at købe mindre, bedre og tænke genanvendelse ind. Genbrug er guld. Andre kan måske bruge, det du er træt af. Giv videre i stedet for at smide ud. Cirkulær økonomi. Sundhedsmæssigt handler det først og fremmest om at prioritere mere grønt og mindre kød og sukker. At komme op fra sofaen og få brugt din krop, gerne uden dørs. Lad julen været præget af overflod af samvær, smil, nærvær og kærlighed, leg, ro og fordybelse, fremfor overflod af ting, mad, pligt og stress.

INDKØB OG INDKØB

Har du nogensinde tænkt over, hvor mange ressourcer det kræver, at fremstille alle de mange meter julepapir, der bruges i december? En måde at mindske forbruget på, er ved at vælge miljøvenligt, FSC mærket eller genbrugsgavepapir. Det kan købes flere og flere steder. Og selvfølgelig at genbruge det gavepapir som kan. Det er en vane, jeg har haft hele mit voksenliv. Jeg har en pose med almindeligt gavepapir og en med julepapir. Og en med gavebånd. Det er kun sjældent jeg behøver købe helt nyt papir. Det giver så god mening og det er ovenikøbet vildt hyggeligt her ved juletid, at finde posen frem, med mange, mange forskellige typer julepapir - der er gode minder og det ser også godt ud under træet!

- køb økologisk og biodynamisk mad og drikke.
- køb sæsonens grønt og frugt.

- køb ind lokalt.
- vær omhyggelig med dine indkøb, så du får brugt det hele og undgår madspild.
- undgå plastik og cellofan i indpakning og engangsservice.
- tag egne stof- eller genbrugsposer med på indkøb, så du behøver færre plastikposer. Gem og genbrug de plastikposer du får, store som små.
- køb gerne FSC mærket eller genbrugs gavepapir.
- pak gerne gaver ind i brugte magasiner og aviser. Med et smuk bånd kan det se rigtig godt ud. Genbrug æsker.
- køb gerne komposterbare jule- og til-og-fra kort. Eller lav selv af udklip fra magasiner etc. med glansbilleder og andet fint. Og de dobbelte kort kan der ofte genbruges halvdelen af, hvis de klippes over.
- køb et bæredygtigt juletræ, gerne et træ med rødder, som efter jul kan plantes i haven, hvis du har en. Fair-Trade og økologiske juletræer er produceret med respekt for miljøet. Efterfølgende kan grantræet klippes op og bruges i haven som overdækning af bedene mm.

I HJEMMET

- lys og spar - og saml sammen. De små forme om fyrfadslys er lavet af aluminium, som kan bruges igen og igen. Metallet er lige godt efter omsmelting og der spares hele 95 % energi, når man omsmelter og bruger igen, frem for at fremstille ny aluminium. Sørg blot for at fjerne vægeholderen og stearinrester (det er nemt når det er stivnet). Pres formen sammen og gem den i en dåse/kasse, som du leverer til genbrug, når den er fyldt. Der kan spares mange tons aluminium, der er enormt ressourcekrævende at fremstille.
- overvej om ikke du kan bruge færre elektriske lyskæder. Lad dem du bruger være LED og brug dem med omtanke.
- pynt hus og bord med genanvendelig pynt, gerne naturmaterialer, der kan komposteres.
- spar på gavepapiret og gem det pæne af papiret, når gaverne er pakket ud, så det kan bruges igen.

- gem det gavebånd som kan genanvendes i en pose, så det kan bruges igen til nye gaver.
- lys og luft ud. December er højsæson for stearinlys. Det er så stemningsfuldt, hyggeligt og meget dansk. De senere år er det blevet klart, at stearinlys er rigtig skidt for indeklimaet - de afgiver en masse små partikler, som er under mistanke for at skade helbredet. Hvis du holder øje med dine lys, sørger for at holde vægen kort, så lyset ikke soder så meget og husker at lufte grundigt ud, så mindsker du antallet af små partikler i den luft, du indånder. Du kan også købe svanemærkede lys eller sojalys. Sojalys giver 100 gange lavere partikeludledning. Og du kan bruge de nye LED lys.

I KØKKENET

- brug bagepapir og muffinforme af svanemærket papir, så undgår du miljø- og sundhedsbelastende stoffer. Brug bagepapiret flere gange.
- undgå stanniol (fremstilling af aluminium er enormt ressourcekrævende), brug svanemærket madpapir i stedet og gem madrester i opbevaringsboks af glas eller plast, der er fri for hormonforstyrrende stoffer som BFA.
- brug ovnens eftervarme, fx. til at riste nødder.

MAD OG DRIKKE

- vægt kvalitet fremfor kvantitet.
- spis mindre kød og mejeriprodukter og mere grønt.
- brug madresterne i dagene efter. Tryk eventuelt om til nye retter, ved at kombinere eller tilføje nye ingredienser. Kompostér.
- start gerne dagen med et glas kogt/lunkent vand med frisk citronsaft i. Det styrker fordøjelsen.
- tyg din mad grundigt.
- hold pause. Giv gerne fordøjelsen ro i 12 timer mellem det sidste og næste dags første måltid.

- drik tilstrækkeligt vand (udenfor måltiderne), det forebygger bl.a. forstoppelse.
- vælg dine søde sager med omhu. Stort sukkerindtag og hvidt mel belaster kroppens blodsukkerbalance, fordøjelse, immunforsvar og dræner dig for næringsstoffer og energi. Gå udenom kunstige sødemidler.
- NYD det du vælger at spise og drop den dårlige samvittighed.

GAVER

Det er skønt at give gaver - og dejligt at få !

Og hvordan gør man så lige det mest bæredygtigt, uden at havne i den store materialistiske forbrugsfælde, med køb-og-smid-væk og unødvendigt mange ting og sager ?

- giv gerne oplevelser i stedet for ting. Oplevelsesgaver er noget af det mest bæredygtige at give - gavekort til teater, bio, koncerter, restaurantbesøg, massage osv. Og meningsfulde nyttegaver som "giv-en-ged" og medlemskab af grønne organisationer.
- giver du ting, så køb god kvalitet, der holder, og gaver som du ved vil blive værdsat.
- bøger der giver gode læseoplevelser, ny viden og nye indsigter, og skønne delikatesser er også godt.
- køb gaver hos små lokale butikker, på markeder, i genbrugsbutikker, hos selvstændige næringsdrivende, kunsthåndværkere etc.
- har du børn og vil gerne give kalendergaver, så vælg holdbare og brugbare ting og lave gerne adventskalender i stedet for hverdagskalender.
- giv hjemmelavede gaver. Strik, hækl, mal, sy, bag, sylt....

TRANSPORT

- mest bæredygtigt er det naturligvis at gå, cykle og bruge offentlig transport.
- flyrejser er langt mere klimabelastende end anden transport.

*Husk at julen er hjerternes fest
Nyd livet
Pas godt på dig selv, dine medmennesker,
dyr og Moder Jord*

Bøger fra WISEFOOD er lavet fra hjertet til alle som stræber efter et sundt, glædesfyldt og vibrerende liv.

Mad til krop, sind og sjæl.

Til alle, der stræber efter en dybere forståelse af mad og en dybere forbindelse med naturen og den indre visdom.

Til alle, der ønsker en mere bæredygtig livssil i harmoni med naturens love og storhed.

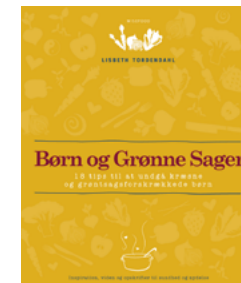
Forlaget WISEFOOD er Lisbeth Tordendahls forlag til egne publikationer og co-publikationer.

Se bøger fra WISEFOOD på lisbethtordendahl.dk



ANDRE E-BØGER TIL DIG FRA WISEFOOD

- **Børn og Grønne Sager**
18 tips til at undgå kræfne og grøntsagsforskrækkede børn
gratis download



- **Organisér Dig Sund**
5 nemme trin til mere grønt i din hverdag



- **Kål og Kærlighed**
god smag og energi med de sunde hoveder
udkommer januar 2016

