

MAD FOR LIVET



Nyhedsbrev Maj 2008

Så kom det - foråret - med lysegrønne bøgetræer, spæde knopper og sol. Det er en dejlig tid fuld af optimisme og kærlighed. En sådan optimisme kan kun smitte, og dette nyhedsbrev bringer da også godt nyt om havregryn, information om solbeskyttelsescremer, lidt om homocystein, nyt om behandling af frosne bær samt selvfølgelig månedens fødevarer og opskrift.

Rigtig godt forår og god læselyst *Anette*

Er havregryn så virkelig farlige?

I nyhedsbrevet fra april skrev jeg lidt om havregryn og den uacceptable proces industrien lader en god og næringsrig fødevarer som havregryn gennemgå. Den hårde dampning eller kogning af den hele havre bevirker en unødvendig dannelse af det kræftfremkaldende stof acrylamid. Processen er nødvendig, såfremt producenten ønsker en holdbarhed på mere end et par måneder for havregrynene. Vi bliver som forbrugere ikke spurgt ej heller informeret. Der er dog godt nyt. Aurion og dermed også Helios' havregryn gennemgår ikke den samme hårde proces som f.eks. OTA Solgryn og flere andre konventionelle havregrynsprodukter. Aurions havre dampes med tør damp ved temperaturer under 80 grader, henstår herefter i en god time ved 80 grader, hvorefter den vales og tørres. Det er, udover selv at valse havregrynene, den mest skånsomme metode at producere på, og dannelsen af acrylamider sker primært ved temperaturer over 80 grader. Lad os derfor som forbrugere gå i en stor bue udenom de mange konventionelle og dårligt forarbejdede havregrynsprodukter, og lad os i stedet støtte de økologiske producenter, der producerer med omtanke.

Det er stadig en mulighed selv at valse havregryn!

Ingen tvivl om at det selv at valse havregryn er det sundeste og mest optimale. Valserne kan købes på www.godset.dk eller www.hjemmeproduktion.dk.

Valserne er udført i henholdsvis træ eller stål. Med den fastspændt på køkkenbordet tager det under ½ min. at lave en portion frisk valsede og sunde havregryn. De bliver anderledes i såvel udseende som konsistens i forhold til de havregryn vi kender, men næringsindholdet og smagsværdien er helt i top. Husk at der skal bruges hel, afskallet havre. Du kan også valse andre kornsorter f.eks. ris og hvede. Kører du hvede to gange genne valsen, bliver det til groft mel.

Morgengrød

1 kop hel quinoa

1 kop friskvalset/ Aurion/Helios havregryn

3 kopper vand

Quinoaen skylles grundigt aftenen før og stilles sammen med havregrynene i blød natten over. Tilsæt 2-3 tørrede abrikoser, et par svesker eller figner og lad ligeledes det ligge i blød.

Om morgenen koges grøden op evt. med revet æble eller pære og småsimrer ca. 15 minutter. Grøden kan serveres med hakkede mandler og bær vendt i kanel drysset over. Der kan også tilsættes 1 tsk. tørrede urter i form af tørret brændenælde, hyben eller tangmel, ligesom der kan blandes kværnede hørfrø eller olie i grøden, når den er afkølet.



MAD FOR LIVET



Sol og beskyttelsescremer

Solens skarpe stråler står for døren, og lige så livgivende og vigtige de er for os, ligeså skadelige kan de være i for store mængder. Vi har brug for solen bl.a. så vi kan danne det livsvigtige D-vitamin, men overdreven soldyrkning og specielt solarium er ikke sundt. Vi smører os derfor ind i alskens solcremer, men også her kan det betale sig at være den kritiske forbruger, for UV-filtrene i solcreme kan være skadelige for dig. Hovedparten af de solcremer der sælges herhjemme indeholder kemiske UV-filtre, som kan virke hormonforstyrrende. Hormonforstyrrende stoffer mistænkes for at kunne medføre hormonrelaterede kræftformer som f.eks. brystkræft, faldende sæd kvalitet, ufrugtbarhed og menes at kunne påvirke fostres kønsudvikling. Vi mennesker kan både blive udsat for stofferne igennem fødevarer og ved at smøre dem direkte på huden. Solcremen smøres på, men skylles af kroppen, når vi svømmer i havet, og forskere har allerede målt disse UV-filtre i fisks væv. Forskerne har undersøgt modernælk, som indeholder meget fedt. De kunne konstatere, at mødre giver stofferne videre til deres børn, når de ammer. Børn og fostre er langt mere sårbare over for kemisk påvirkning end voksne. Nyere undersøgelser tyder på, at vore børn kommer tidligere i puberteten end førhen. Lægerne ser piger helt ned til 6-7 år, der allerede har udviklet bryster og har fået menstruation, og unge mænds sæd kvalitet er dalende. Det er en foruroligende udvikling, og gad vide om der mon er en sammenhæng mellem denne øgede forekomst og så de hormonforstyrrende stoffer vi i stigende grad finder i vore omgivelser og cremer.

Det betyder ikke, at vi skal undlade at bruge solcreme. Den amerikanske forsker Michael . Holick anbefaler ½ times sol dagligt uden UV-faktor, for at sikre dannelsen af tilstrækkeligt D-vitamin, idet solcreme med UV beskyttelse blokerer for D-vitamin dannelsen. Efter ½ time anbefaler han at huden beskyttes med en solbeskyttelsescreme.

Det kan således være en god ide, at købe solcremer uden hormonforstyrrende stoffer. Firmaer som Dr. Hauschka, Lavera, og Weleda tilbyder solcremer med mineralske UV-filtre (zinkoxid), og disse kan anbefales.

Homocystein

Homocystein er en giftig aminosyre, og et af de mest destruktive stoffer, der kan ophobes i menneskeligt væv. Det anses i dag for mere skadeligt end oxideret LDL-kolesterol. Forhøjede homocysteinniveauer kan udover at øge risikoen betragteligt for udvikling af hjerte/kar sygdomme også have indflydelse på udvikling af tilstande som depression, Alzheimers, Parkinson's, knogleskørhed og infertilitet.

Homocystein fremkommer ved nedbrydningen af proteiner, primært fra kød og ost. Normalt videreomdannes homocystein til henholdsvis glutathion, der udover at have antioxidant effekt også har betydning for vores afgiftning og til SAMe, der bl.a. har betydning for humøret. Denne omdannelse kræver tilstrækkelige mængder af B₁₂, B₆, folinsyre og betain. Mange mangler disse næringsstoffer, og derfor er en blodprøve der kan vise homocystein-niveauerne også relevant i relation til status for disse vitaminer. Faktisk en mere retvisende måling af B₁₂ niveauerne end en normal B₁₂ måling.

Homocysteinniveauet skal helst være under 6. Niveauer over 6 kan behandles med tilskud af ovennævnte mikronæringsstoffer.

MAD FOR LIVET



Nyt vedr. anvendelsen af frosne bær



Fødevarestyrelsen anbefaler nu at varmebehandle - ikke kun hindbær - men alle slags frosne bær, inden de bruges. Hidtil har rådet om varmebehandling af bær kun omfattet hindbær, men en ny vurdering fra Danmarks Fødevareres forskning peger på, at der også har været tilfælde af sygdomsudbrud på grund af frosne jordbær og brombær. Derfor udvides rådet til at omfatte alle frosne bær. Det skyldes, at langt de fleste udbrud af sygdom på grund af bær er sket på grund af frosne bær. Virus på friske bær, som opbevares ved stuetemperatur eller udsættes for sollys, bliver svækket i deres evne til at give sygdom. Virus på frosne bær overlever til gengæld godt, mens de er frosset ned.

Sommer smoothie

1 kop hindbær

1 kop jordbær

½ mango eller ananas

5-6 frisk citronmelisse

1 dl. økologisk æblejuice

Overhæld de frosne bær med kogende vand, hæld det fra og tilsæt evt. vaniljepulver og ekstra vand. Blend til passende konsistens.



Månedens fødevarer: Quinoa

Quinoa stammer fra Sydamerika, hvor den næringsrige afgrøde blev betragtet som hellig. Når soldaterne skulle i krig levede de på en blanding af quinoa og fedt, de såkaldte "krigsboller". Denne blanding gav dem styrke og kræfter til lange marcher og kampe. Da spanierne indtog Bolivia forbød de anvendelsen af quinoa, fordi bolivianerne selv var overbeviste om, at deres kræfter og udholdenhed stammede fra indtaget af de hellige "superkorn".

Quinoa er teknisk set ikke en kornsort, men lad os alligevel betragte den som sådan, for vi kan anvende den i bagværk, i grød og som erstatning for ris. Quinoa adskiller sig fra de traditionelle kornsorter ved at have et meget højt proteinindhold og en helt unik aminosyrebalance. Proteinindholdet i quinoa kan være op til 22%, afhængig af sorten. Til sammenligning indeholder hirse og brune ris ca. 10%. Quinoa er rig på B-vitaminer, E-vitamin og jern og indeholder faktisk mere calcium pr. 100 g end mælk. Andre mineraler som kalium, zink, magnesium, kobber og mangan er ligeledes rigt repræsenteret i quinoa. Og så er quinoa til og med glutenfri.

Bageriet Aurion har i foråret 2004 indgået et samarbejde med bondeorganisation Cedeinku i San Agustin i det sydvestlige Bolivia. Samarbejdet er kommet i stand via hjælpeorganisationen Caritas Danmark, som gennemfører et landbrugsprojekt i dette oversete og fattige hjørne af Bolivia. De fattige bønder i området får med aftalen en fair pris for deres frø, og vi får til gengæld et velmagende og optimalt næringsmiddel.

MAD FOR LIVET



Anvendelse

Anvender du de hele quinoafrø eller korn, så har de en mild, let bitter smag, nogle kalder dem "vegetarisk kaviar", fordi de også er sprøde. På grund af det høje indhold af saponiner skal quinoaen, ligesom den hele hirse, skylles grundigt før brug. Quinoa kan også fås som mel, og kan anvendes om en ingrediens i bagværk. Det giver dog en vis tyngde til brødet, så vær varsom med doseringen.



Månedens opskrift: Lun Quinoa med svampe

2 dl. Quinotto eller alm. Quinoa
4 dl. Vand
1 fed hvidløg
1 rød løg
1 lille rød chili
2 porrer
250 gr. Blandede svampe (f.eks. kejserhat, porto bello, shii-take el. kastanie)
1 gul og en rød peberfrugt
Persille
1 spsk. Tamari sojasauce
Læsø eller Himalaya salt
Frisk kværnet peber
Valnødder og persille til pynt
Lidt jomfrukokosolie til stegning
Quinoa eller Quinotto koges efter anvisning på pakken og holdes varm.

Chilien befries for kerner og hakkes fint og svitses i lidt kokosolie. Herefter tilsættes finthakket rød løg. Porrerne renses og skæres i tynde skiver, svampene renses og skæres i kvarte og peberfrugterne rengøres og skæres i strimler. Det hele gyldnes på panden sammen med chili/løg. Blandingen krydres med salt, peber og friskpresset hvidløg og der tilsættes Tamari sojasauce efter behag. Grøntsagerne vendes herefter i den lune quinoa. Pynt med friskhakket persille hakkede valnødder. Server til fisk, kylling eller vildt med god salat.



NY BOG!

"Sund mad før, under og efter kræftbehandling"

Min nye bog udkommer officielt midt august 2008. Der vil dog være mulighed for at erhverve bogen ved forudbestilling til levering allerede først i juni. Henvendelse til udgiveren Health Creation, Danmark på info@healthcreation.dk,

Bogen kan anvendes af alle, også forebyggende, den indeholder beskrivelser af alle de mest kræfthæmmende fødevarer, masser af opskrifter samt i afsnittet "Hårde Tider" forslag til optimal næring under cancerbehandling. Der er desuden et afsnit om "Afgiftning" til de der måtte have ønske herom efter endt behandling.

Bogen er smukt gennemillustreret, er på 208 sider og koster 199,-.