

MAD FOR LIVET



Nyhedsbrev Marts 2010

Kære sundhedsinteresserede,

De første spæde men hårdføre vintergækker titter nu frem, og giver håb om snarligt forår og fuglefløjt. Jeg ved ikke om du har det som jeg, men jeg synes januar og februar har været hårde måneder at komme igennem, så jeg glæder mig virkelig til lysere og varmere tider. Jeg har valgt at bruge de mørke måneder til færdiggørelsen af min næste bog "Fedt for Life". Den udkommer på forlaget High on Life d. 15. marts. Bogen handler om min hjertesag, nemlig de gode fedtstoffer, og er en lettilgængelig, opdateret bog om emnet med masser af opskrifter og smukke billeder. Jeg ønsker dig en dejlig og optimistisk marts.

I denne udgave

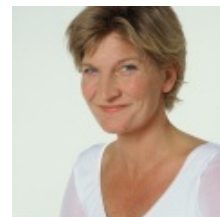
- Sundhedsværdien i fisk varierer!
- Ny bog "Fedt for Life"
- Godt gammelt husråd effektivt mod gigt og forkølelse
- Udfasning af teflon?
- En læseværdig bog - "Athos Kuren"
- Kommende arrangementer
- Månedens råvare; Jordskokker
- Opskrifter



Sundhedsværdien i fisk varierer!

Det er velkendt, at fisk er rige på de livsvigtige omega 3 fedtsyrer. Fisk indeholder også D vitamin, selen og jod, mikronæringsstoffer der kan være vanskelige at få tilstrækkeligt af. Vi anbefales derfor at spise fisk dagligt enten til frokost eller aftensmaden. Men, fisk er ikke bare fisk. En af problemstillingerne i relation til fisk er det høje indhold af dioxiner, PCB'er og tungmetaller i større fisk, en anden er indholdet af omega 3 fedtsyrer, der øjensynligt varierer i voldsom grad, specielt i opdrættede fisk. Organisationen Dansk Akvakultur efterlyser derfor langt bedre og mere specifikke anbefalinger fra de danske sundhedsmyndigheder. Og det er faktisk meget påkrævet, for det er som forbruger meget vanskeligt gennemskueligt. Kvaliteten, lødigheden og indholdet af omega 3 fedtsyrer

Lidt information



Hej. Tak fordi du abonnerer på mit nyhedsbrev. Jeg udsender det én gang om måneden og tilstræber at gøre det så aktuelt som muligt med oplysninger om ny forskning, tips og sunde retter. Rigtig god læselyst.

Mvh Anette.

varierer voldsomt fra fisketype til fisketype. Hvis vi f.eks. ser nærmere på opdrætsfisken Pangasius, en torsk lignende fisketype, der sælges billigt og i stor stil i Danmark, så indeholder denne fisketype markant færre omega 3 fedtsyrer end torsk, der i forvejen ikke er en fisketype rig på omega 3. Pangasius stammer fra opdræt i Vietnam, hvilket bevirker, at indholdet af dioxiner, PCB'er, tungmetaller og andre kemiske stoffer er højt, da miljø og fodertype ikke undergår nogen grundig kvalitetskontrol på opdrætsstedet. Det er derfor vanskeligt at være forbruger, og gennemskue hvilke fisk, der er gode og sunde at spise og hvilke, der ikke er. Det kan nemlig være problematisk at spise for store mængder fisk, der er forurenede med kviksølv og andre degenererende stoffer. Så er det faktisk bedre at lade være og i stedet vælge andre og mindre forurenede fisk. Vi mangler en kontant lovgivning på området, der i højere grad sikrer vi forbrugere mod fisk som f.eks. Pangasius. Vi må også have klare offentlige anbefalinger omkring sundhedsværdien i de enkelte fisketyper, for det er, som det fremgår, ikke al slags fisk, det er godt for os at sætte tænderne i.

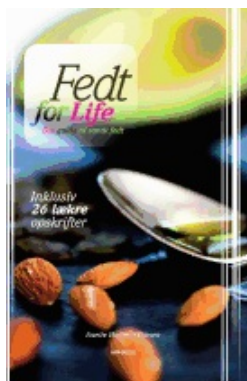
Generelt kan siges, at flg. fisk er det bedst at undgå: store rovfisk som tun, rokke, helleflynder, sværdfisk, sildehaj, gedde, aborre, havtaske, torsk og sandart samt visse laksetyper. Derudover importerede opdrætsfisk som Pangasius, Victoria etc.

Spis i stedet de små fisk som sardiner og ansjoser, sild samt økologiske opdrætsfisk som ørred og laks, der nu kan fås i danske supermarkeder og hos en del fiskehandlere. Disse fisk kan du roligt spise hver dag, og hvis ikke du får tilstrækkeligt med fisk gennem maden, kan du sikre dig de nødvendige omega 3 fedtsyrer enten gennem hørfrø og hørfrøolie eller gennem fiskeolie af høj kvalitet som f.eks. Eskimo 3, Nordic Naturals eller Krill Omega3 olie med D vitamin.



Ny bog "Fedt for Life"

Vil du vide mere om de livsnødvendige fedtstoffer, hvilke du skal spise, hvilke du skal undgå og ikke mindst hvorfor, og har du lyst til samtidig at blive inspireret af skønne opskrifter, så kan min nye bog "Fedt for Life" måske være noget for dig. Den kan købes hos landets boghandlere eller på www.highonlife.dk for 148,- fra 15. marts 2010.



Godt gammelt husråd effektivt mod gigt og forkølelse

Ingefær er et velkendt og effektivt middel mod snue, men det kan også lindre ved gigt og ledsmerter. Det kan derfor være en god ide dagligt at drikke ingefærte. Du kan også rive frisk ingefær og tilsætte det til dit drikkevand, eventuelt sammen med anis og citron. Ingefærte er enkelt at tilberede. Du river ca. 2½ cm rod ned i en stor kop, tilsætter eventuelt skal og saft af ¼ økologisk citron og overhælder det med kogende vand. Råvarerne kan strække til flere kopper, de overhældes bare igen med kogende vand og trækker lidt.

Du kan også skære 5 cm ingefær i småbitte tern og koge det i ½ l vand i 5 minutter. Derefter sier du det og bruger afkoget i din urtete eller i dit vand. Alternativt kan du marinere ingefær stykker ved at hakke ingefærknolden fint, hælde stykkerne på et rengjort, skoldet glas og overhælde dem med ris- eller æblecidereddike, så de lige er dækket. Opbevar glasset i køleskab og efter et par dage har du en

velsmagende og sund ingrediens til salatdressingen, wokretten eller desserten. Det smager dejligt og kan holde sig flere uger på køl.



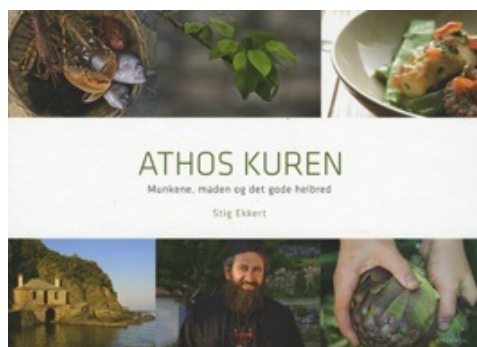
Udfasning af teflon

Teflonbelægninger på pander og gryder kan være sundhedsskadelige, fordi de ved høje temperaturer afgiver giftige dampe. I USA er man derfor ved at udfase teflon, og oppositionen stiller nu krav til vor hjemlige fødevarerminister om en tilsvarende udfasningsplan for Danmark. Teflon er verdens mest anvendte overflademateriale til pander og gryder, og det anvendes også i stor stil af fødevarerindustrien, fordi overfladen hindrer, at fødevarerne brænder på, og så er den let at rengøre. Men teflon afgiver giftige dampe og teflon kan også afgive giftige stoffer, hvis belægningen ridses eller på anden måde ødelægges. DTU er derfor i fuld gang med at finde gode erstatninger, og i første omgang arbejdes der med forskellige typer keramiske overflader, men køkkenredskaber af rent rustfrit stål kan også anbefales som erstatning for teflon. Derfor kan det være en ide til en eventuel ønskeliste til fødselsdag eller jul med nye køkkenredskaber uden teflon. Produkter som Greenpan og Eva Trios rustfrit stålserie er blandt dem der kan anbefales.

En Læseværdig bog "Athos kuren"

Athos kuren er en meget smuk bog fyldt med skønne billeder fra den idylliske græske ø Athos. Denne ø er alene beboet af munke, og kvinder har ingen adgang. Forfatteren Stig Ekkert, der er læge, har besøgt øen, fordi munkene på øen adskiller sig markant fra verdens øvrige befolkning; de får nemlig ikke kræft. Stig Ekkert mener, at det kan være munkenes livsstil, deres enkle økologiske køkken og deres forholdsvist beherskede kalorieindtag, der kan have indflydelse på det gode helbred og han har vitterligt skrevet en indbydende og læseværdig bog. Den er fyldt med skønne fotos og opskrifter på enkle retter fyldt med fisk og grøntsager. Men her ærgrer det mig, at mange af opskrifterne er ufuldstændige og i udførelse ikke optimale. Lidt hjælp fra en erfaren kok ville have været på sin plads, så de mange spændende opskrifter var lettere at gå til i almindelige danske køkkener, men det kræver en erfaren husmor eller far, der ikke er bange for at jonglere lidt med krydderier og temperaturer og som er i stand til at anvende bogen mere som en inspirationskilde til gode måltider end som en opskriftsbog man kan følge slavisk. Rigtig god læselyst.

"Athoskuren" kan [købes her](#) for 299,95 (Saxo.com).



Foredrag på Risskov Bibliotek

Onsdag d. 24.marts kl.19-21 besøger jeg Risskov Bibliotek med foredraget

”Lev et langt liv i sundhed”.

Jeg vil komme rundt om hvad du selv kan gøre i dagligdagen for at optimere din levevis, gøre din krop sundere – uden at det påfører ekstra stress. Hvad er sundt og godt for os allesammen, børn som voksne, og hvad der er mindre sundt. Gode erstatninger for alt det usunde og foredraget byder på gode tips og ”levende” historier fra det virkelige liv. Det henvender sig med praktiske råd til alle, såvel familier som enlige. Gratis billetter kan bestilles eller afhentes fra onsdag den 17 marts.

Sæt X ved ”Længe Leve Livet”

Kom til et forrygende møde på Øko-Cafeen og bliv inspireret. Lise Faurschou og Anette Harbech Olesen fortæller med humor og viden om sundhed, mad, økologi og det at leve - uden fanatisme, men med omtanke og livsglæde.

Tilmeld på www.highonlife.dk Gratis for medlemmer af High on Life.

København d. 20.04.10, Viborg d. 21.04.10 og Århus d. 22.04.10



Foredrag for Kræftforeningen ”De Aktive”

De Aktive inviterer til foredrag med Anette Harbech Olesen under titlen

”Sund Mad før, under og efter kræftbehandling”

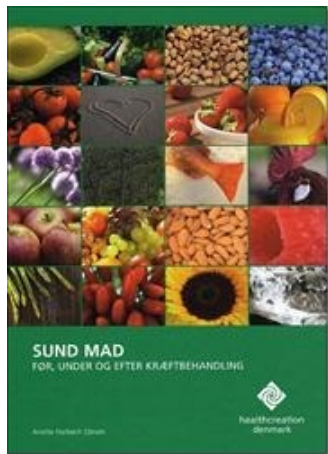
Tirsdag 16. marts 2010 kl. 19-21 i Kornmagasinet, Smidstrupvej 3, 4733 Tappernøje.

Jeg vil denne aften blandt andet tale om:

- hvilken mad kræftceller ikke kan lide?
- gode tips til sund mad, når appetitten er væk
- gode tips når energien er lav
- gode tips når det hele smager grimt eller når kvalmen har taget overhånd
- og også lidt om kosttilskud og hvilke produkter der er gode?
- samt aktuelle spørgsmål fra deltagerne

Der er gratis adgang til foredraget. Tilmelding: Dagligt på 55 96 00 72 mellem 9-10.30 eller post@deaktive.dk

Foredraget tager udgangspunkt i min bog om emnet. Den kan kan [købes her for 199,-](#) (Saxo.com).



En unik mulighed

Andrew og Bonnie Schneider besøger Danmark for formodentlig sidste gang. Her vil derfor være en unik mulighed for at opleve Andrews store viden og autentiske formidling, når de d. 1. & 2. maj i Århus afholder workshoppen "**Appreciation and Empowerment in the Game of Life**". Andrew er forfatter til utallige bøger og kompendier om vore udfordringer igennem livet, om vor sjælsbestemmelse og om hvordan vi til fulde lærer at nyde og værdsætte dette vidunderlige liv, som er blevet os givet. Andrew taler et letforståeligt engelsk, og alle deltagere på workshoppen modtager et kompendium. Læs mere om Andrew og Bonnie Schneider på www.thesouljourney.com eller tilmeld dig workshoppen hos Anne Hartmann haranne@hotmail.com.

Det koster kr. 1900,- at deltage i workshoppen og tilmelding er først endelig gældende, når betaling er registreret via privatgiro 875 6821. Du kan få tilsendt program ved henvendelse til Anne, og workshoppen finder sted hos Center for Levende Visdom, Mejlgade 28, 8000 Århus C fra kl. 9,30-16,30 begge dage. Jeg kan varmt anbefale dette kursus.



Månedens Fødevarer; Jordskokker



Jordkokker er skæve og knudrede og måske lidt besværlige at gøre rene, men gør man sig ulejligheden, så venter der en næringsrig og smagfuld oplevelse. De smager sprødt og nøddeagtigt og

er samtidig rige på sukkerstoffet Inulin, der giver dem sødme. Inulin er også godt for din tarmflora og har samtidig vist sig at kunne nedbringe blodets indhold af fedtstoffer. Så der er fordele ved at spise jordskokker fra tid til anden. De er lette at tilberede som supper i alle afskygninger, men herunder kan du få inspiration til en anden lækker ret med jordskokker, nemlig bagte jordskokker med sherrytomater, hvidløg og fennikel. Opskriften er til 4 personer som tilbehør. God appetit.

Bagte jordskokker med sherrytomater, hvidløg og fennikel

500 g jordskokker
200 g sherrytomater
1 fennikel
100 g hvidløg
Jomfru kokosolie
Ekstra jomfruolivenolie
Himalaya eller Læsø salt
Friskkværnet peber
Krydderurter efter smag, behag og årstid f.eks. friske koriander, timian eller persille

Skrub eller skræl jordskokkerne og skær dem i både. Rengør og snit fennikel og hvidløg i grove stykker. Skyl og halver sherrytomaterne. Smør et ovnfast fad med jomfru kokosolie og vend alle ingredienserne undtagen tomat, olivenolie og krydderurter deri. Bag det i ovnen ved 160 grader i ca. 40 minutter. Tilsæt derefter tomat, olivenolie og krydderurter. Vend det hele godt rundt og gi' det yderligere 20 minutter til det er mørt og lidt karamelliseret.

Kan serveres til såvel fisk som kylling, lam eller blot sammen med en lækker humus med en grøn salat til.

Styrkende vintertoddy

3-4 gulerødder
2 appelsiner
2 æbler
1 rød chili
5 cm ingefær
Rengør gulerødder og ingefær og skræl appelsinerne. Kør gulerødder, æbler, appelsin, ingefær og chili gennem grøntsagspresseren. Det er vigtigt at du pakker ingefærstykkerne og chilien ind imellem de øvrige ingredienser.
Drikken kan nydes lun eller kold.

Mange hilsner og fortsat rigtig god marts

Anette

Dette nyhedsbrev er skrevet af Anette Harbech Olesen, Sophia Helse Aps. Du modtager det, da du tidligere har tilmeldt dig på min mailingliste. Ønsker du at afmelde det, kan du gøre det via linket herunder. Ønsker du at anbefale det til andre, kan de tilmelde sig via www.madforlivet.com.

[Frameld dig denne e-mail-liste](#)