

MAD FOR LIVET



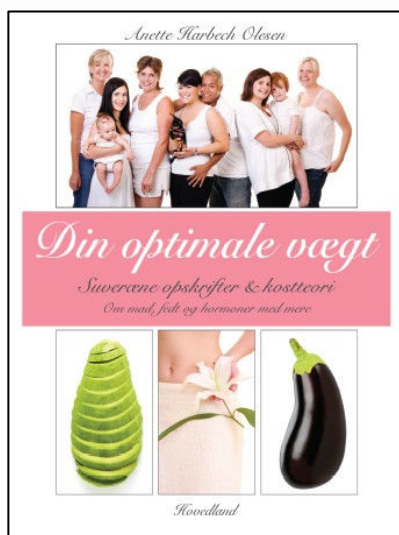
Nyhedsbrev december 2007

Kære alle,

December måned er en måned i julehyggens tegn, og det er dejligt at samles med familie og venner omkring adventslys og nisser. Men december er også en måned i fristelsernes tegn. Derfor bringer jeg i dette nyhedsbrev en række opskrifter og ideer til sund julemad, der kan nydes uden afsavn og uden ekstra kilo på sidebenene. Jeg ønsker Jer alle en rigtig dejlig december måned, takker for Jeres trofaste støtte i året der gik og glæder mig til nye tiltag i januar.



Ny bog "Din Optimale Vægt"



Udkommer ca. 21. januar 2008 på Forlaget
Hovedland

Bogen koster 299,- og kan forudbestilles fra
januar på www.hovedland.dk

Workshop "Mad for Livet"

Anette Harbech Olesen afholder en work shop
omkring temaet
"Mad for Livet"

Onsdag d. 9. januar 2008

kl. 19-21,30

hos

**Getstrong Yoga og Pilates Studio, Ferdinand
Sallingsstræde 13, 3. sal**

Kom og få **konkrete og individuelle redskaber til et sundere liv**, uden at det behøver at være besværligt eller tage lang tid. Det handler om viden. Visse fødevarer er gode og opbyggende for os, andre er nedbrydende for vort helbred. Det er derfor en god investering at sætte sig ind, i hvad der lige netop er godt for dig at spise.

Tilmelding på www.getstrong.dk

D-vitamin



Mange af os mangler D-vitamin i denne mørke tid, og D-vitamin har udover betydning for knoglesundheden også stor betydning i forbindelse med immunforsvaret, forebyggelse af cancer, forhøjet blodtryk, type I diabetes samt yderligere en lang række aldersrelaterede lidelser.

De fleste kan derfor have glæde af D-vitamin tilskud henover vinteren. Her anbefales D3 vitamin fra enten Biotic, Bertelsen, Douglas eller NDS, gerne 1000 i.u. dagligt.

MAD FOR LIVET



Ny folder om økologi!

Lise Faurschou Hastrup har i samarbejde med økologisk Landsforening udarbejdet folderen "**Økologi i kantinen, hvad skal det gøre godt for?**"

Pjecen skal give spisende i økologiske kantiner landet over en række argumenter for, hvorfor det altid er en god ide at vælge økologiske råvarer. Pjecen egner sig faktisk også til andre interesserede end blot kantinekunder. Pjecen fortæller at økologiske fødevarer er rene, der er ingen sprøjtemiddelrester eller kunstige farve-, søde eller tilsætningsstoffer, der er ingen gensplejsede produkter og dyrene lever et godt og naturligt liv. Alt dette har betydning for sundheden for den enkelte, men også for et sundere miljø for os alle. Undersøgelser viser, at økologisk frugt og grønt indeholder flere sekundærstoffer end konventionelle, og så smager økologiske råvarer bare bedre. Så behøver vi vist ikke flere argumenter for altid at vælge det økologiske.

Kan downloades på www.okocater.dk

Hermed en af Lises opskrifter:



Hindbærmarinerede rødbeder

½ kg. rødbeder

5 spsk. ufortyndet hindbærsaft

Saft af ½ citron

Balsamico eddike

Salt samt hindbær til pynt

Rødbederne rengøres og skæres i stave

De koges ca. 7 min. overhældes med

koldt vand og drypper af. Marinaden

blandes i en skål og rødbederne vendes i marinaden og pyntes med hindbær.

Tag på sundhedsrejse til Italien!



Mine to dygtige kolleger Mette og Christina Stentoft arrangerer en skøn sundhedsrejse til Italien fra 17.-21. januar. Deltagerne skal bo i den lille by San Pelagio beliggende i Norditaliens Carso område. Dagene startes med lette bevægeøvelser og alle dagens måltider kreeres sammen. Råvarerne hentes på det lokale økomarked og en dag er der besøg af gæstekokken Carlo. Der vil hver dag være spændende foredrag om 'sund og afbalanceret kost', 'sukkerafhængighed', 'fedtstoffer' m.m. Kurset er et anderledes wellness ophold, hvor målet er at give deltagerne redskaber til selv at bedres såvel fysisk som psykisk. Prisen er 3.995 kr. for fuld forplejning, indlogering på dobbeltværelser, transport til og fra lufthavnen samt inspirationsmateriale og opskrifter. Dertil kommer udgift til flybillet - ca. 2.500 kr. Seneste tilmeldingsfrist senest 20.12.07.

Til: mettestentoft@e-o-s.dk

High on Life er en organisation, der arbejder på at informere sine medlemmer om alt det nyeste inden for sundhed og personlig udvikling. High on Life giver via nyhedsbreve, artikler, gratis foredrag, seminarer og workshops sine medlemmer nyt om emner som kost, stress, motivation og personlig udvikling. Se mere på ww.highonlife.dk
10 % af det årlige overskud går til velgørende formål

MAD FOR LIVET



Sund Julekonfekt

Trøfler

Figen-dadel smørepålæg røres op med vanille, kanel og kardemomme.

1-2 dl. havregryn ristes let på panden og det hele blandes med ½ dl. Nescafe og hakkede valnødder.

Tilsæt appelsinsaft og revet appelsinskal af en økologisk appelsin.

Stilles i køleskab ca. 1 time og rulles til små kugler i kokos

Fyldte dadler

Spis dadlerne enten som de er eller fjern stenene fra de friske dadler og fyld smuttede mandler indeni. Spidsen kan dyppes i chokolade (fx mælkefri fra Helios) smeltet over vandbad, ligesom du kan dykke økologiske og usvovlede abrikoser og lægge dem på bagepapir til de er tørre. Det smager dejligt.

Grønkålssalat

300 gr. Økologisk grønkål

1 rød peber

1 gul peber

50 gr. Valnøddekerner

Grønkålen skylles grundigt og de tykke stilke skæres fra.

Grønkålen snittes i meget fine tynde strimler og blandes med de finthakkede peber og valnødder og friske dadler

Dressing af olivenolie, citronsaft, balsamico, dadelsirup og peber. Vendes i dressingen og står ca. 15 min. Før servering



I ønskes alle en hyggelig og glædelig jul samt et lyst og lykkebringende nytår! Anette



Jule ris salat

2 dl. vilde ris, koges 45 min. i 7 dl. vand, til sat knuste frø af 10 kardemommekapsler.

1 dl. tørrede tranebær

50 g pinjekerner

50 g smuttede mandler

Dressing:

1 dl. friske tranebær koges et par minutter med saft af 2 appelsiner og 3 spsk. ribsgele

Snit mandlerne og de skal blandes med pinjekerner, ris, tørrede tranebær. Mandler og pinjekerner skal ristes på panden

Marinerede vanillerødbeder

½ dl. Økologisk æblecidereddike

kornene fra 1 stang vanille

1 kg. Rødbeder, skrællet og skåret i ultra tynde skiver

½ dl. Hørfrøolie

salt og peber

Skær rødbederne i papirstynde skiver evt. på køkkenmaskine eller "skiveskæreren" på rivejernet. Pisk æbleeddike og vanille, salt og peber sammen i en skål og vend rødbeder heri. Lad dem marinere i 12 timer og lige inden servering tilsættes hørfrøolien.