

# MAD FOR LIVET



## Nyhedsbrev november 2007

### Aktuelt!

I går, torsdag d. 8. november blev bogen Mad for Livet omtalt i en 3 sides artikel i *Alt for Damerne*. Artiklen bringer gode råd fra bogen i forbindelse med forebyggelse af velfærdssygdomme.



Anette Harbech Olesen

## MAD FOR LIVET



LEMUEL BOOKS

Køb bogen på [www.lemuelbooks.dk](http://www.lemuelbooks.dk)

### Foredrag "Mad for Livet"

I forbindelse med udgivelsen af bogen "Mad for Livet" holder Anette Harbech Olesen foredrag  
**torsdag d. 15. november kl. 19-21,30**  
hos

**Getstrong Yoga og Pilates Studio,  
Ferdinand Sallingsstræde 13, 3. sal**  
Anette harbech Olesen fortæller denne aften om, hvordan mad og motion kan forbedre dit liv. Du får konkrete redskaber til et sundere liv, uden at det behøver at være besværligt eller tage lang tid. Det handler om viden.

Tilmelding på [www.getstrong.dk](http://www.getstrong.dk)

### Det er pære tid!

Pære har en vanddrivende effekt og er dermed med til at fjerne væskeophobninger og udskille toksiner. Pære er gavnligt for fordøjelsen og indeholder sporstoffet bor, der har betydning for optagelse af kalk til knoglevævet samt for vor mentale årvågenhed. Så der er mange gode grunde til at spise tidens skønne pærer.



### Gurkemeje og selen forbygger cancer!



En kombination af curcurmin - det aktive stof fra gurkemeje - samt selen har vist sig at have cancerforebyggende og hæmmende effekt. Husk at hvis du anvender gurkemeje i maden, så skal gurkemejen koges eller svitses, før aktivstofferne frigives.

### Nyt produkt!

Douglas labs introducerer nu et flydende vitamin/mineral præparat under navnet Aquition.

Produktet kan købes via Douglas labs.

# MAD FOR LIVET



## Månedens opskrift

### Chili sin carne med små majsandekager. *Så kan du holde varmen i den kolde tid.*

150 gr. pinto eller kidneybønner  
100 gr. løg  
3 porrer  
1 selleri  
200 gr. gulerødder  
200 gr. persillerødder  
2 peberfrugter, gule og røde  
3 fed hvidløg  
2-3 chili, afhængig af hvor stærk man ønsker retten  
1 stort glas tomatpure og samme mængde vand  
1 dl. rødvin  
2 tsk. spidskommen  
2 tsk koriander, friske eller tørrede (mængden er for de tørrede)  
Urtesalt eller Læsøsalt  
Grøntsagsbouillon efter behov (Helios eller Morga)  
Jomfrukokosolie eller ekstra jomfruolivenolie

Sæt bønnerne i blød i rigeligt vand natten over. Hæld vandet fra og skyl dem grundigt. Kog dem i friskt vand i 15 min. Hæld vandet væk herefter.

Fjern kernerne fra chiliene og skær dem i små bitte strimler. Svits dem i olien indtil de æteriske olier er frigjort. Det er når du begynder at hoste.

Tilsæt de snittede løg og svits dem til de er klare.

Tilsæt alle grøntsagerne, skåret i tern, sammen med tomat, vand bouillon og rødvin. Kom de forkogte bønner i, og lad retten simre under låg i ca. 45 min. Der kan være behov for ekstra bouillon undervejs.

Retten smages til med salt og hvidløg og kan serveres med små majsandekager og guacamole.



### Små majsandekager

2 æg  
1 dl. majs (her kan frosne fint anvendes)  
1 dl. polenta groft majsmeal  
Dejen piskes og der tilsættes vand, ris- eller sojamælk efter behov, men det skal være en tyk dej.  
Dejen sættes i små klatter på en varm pande med jomfrukokosolie og bages på begge sider til små pandekager.

### Guacamole

1 avocado, acido, citron, hvidløg og salt og peber  
Alt blendes til en lind masse, der kan eventuelt tilsættes ekstra jomfruolivenolie.  
Spises straks.

