

INDHOLD

xx Forord

xx Sådan er bogen inddelt

xx Hvad afgør min sundhedstilstand?**xx Hormonsymfonien**

xx Østrogen

xx Progesteron

xx Insulin

xx For megen kemi

xx Naturligt smuk – uden kemi

xx Hvilke produkter kan du bruge – og stole på?

xx Din fordøjelse

xx Når fordøjelsessystemet går i gang

xx Balancen i din mikrobiota

xx Når du er forstoppet

xx En sund lever

xx Kostens betydning for leveren

xx Immunforsvaret og inflammation

xx Inflammation – når kroppen reagerer på skader

xx Hvad er frie radikaler og antioxidanter?

xx Søvn – når kroppen regenererer

xx Din krops fysiske tilstand

xx Shinrin-yoku – Forest Bathing – Næret af naturen

xx Din mentale tilstand

xx Meditation hver dag – blot 10 minutter har en positiv effekt

xx Drømmene og dit ubevidste 'jeg'

xx **Kostens kolossale betydning**

xx **Sund kost til en stærk krop**

- xx Kulhydrater – brændstof til din krop
- xx Med eller uden gluten?
- xx Branket og brændt mad – hold dig under 120 °C
- xx De gode fedtstoffer
- xx Mættet fedt
- xx Monoumættet fedt
- xx Flerumættede fedtstoffer
- xx Transfedtsyrer – når olier ikke er gode for kroppen
- xx De livsnødvendige proteiner
- xx Bælgfrugter

xx **Spis efter regnbuens farver**

- xx Plantebaseret mad
- xx Jo flere farver, desto flere plantestoffer
- xx Lilla
- xx Grøn
- xx Gul
- xx Rød
- xx Orange
- xx Uden for farvekortet
- xx Nemme ideer til at få flere grønsager, bær og frugter i måltiderne

xx **Drikkevarer**

- xx Frugt- og grønsagsjuice
- xx Alkohol
- xx Kaffe
- xx Te
- xx Mælk eller ej?

xx **Bæredygtighed og mindre madspild**

- xx Det klimavenlige køkken

xx **Fem komponenter for en sund kvindekrop**

- xx Pas på dit hjerte
- xx Hold hjernen i topform
- xx Stærke knogler hele livet
- xx Mindsk risikoen for brystkræft
- xx Spis din hud sund og elastisk

xx **Hvordan kommer jeg i gang?**

- xx Indkøbsliste til forråds-kammeret
- xx Forslag til sammensætning af dagens måltider

xx **Opskrifter**

xx **Supper**

xx **Hovedretter**

xx **Tilbehør**

xx **Brød og kager**

xx **Drikke**

xx **Desserter**

xx **Grød**

xx **Litteraturliste**

xx **Om forfatteren**

FORORD

I Sund mad, stærk krop, godt liv bliver du præsenteret for de afgørende faktorer, der bestemmer din krops sundhed. På en enkel og lettilgængelig måde kigger vi ind bag det ydre for at forstå hele det fintfølede maskineri, der får din krop til at fungere og præstere.

I dag har vi gode forudsætninger for at kunne gøre det bedste for vores krop. Vi ved langt mere om, hvordan kroppen fungerer, hvad vi skal undgå, og hvad vi skal have mere af, end vi gjorde for bare få år siden. Men der er stadig masser af nuancer og masser af viden, som det er godt for os at have med i værktøjskassen, når vi skal planlægge vores hverdag, og hvilken livsstil vi ønsker.

Ved hjælp af sund kost, livsstilsændringer, stressreduktion og motion kan vi ændre vores indre miljø. Hver dag påvirker vi vores gener og krop med den mad, vi spiser, og de tanker, vi tænker. Både krop, sind og ånd skal næres. Ud over kost og motion kan du for eksempel også se meditation, mindfulness og yoga som næring til din krop. De forandringer, du foretager, vil hurtigt give dig god energi, bedre søvn, bedre koncentration og mere livskraft.

Sådan er bogen inddelt

I første del af bogen bliver du præsenteret for fundamentet for, at kroppen kan fungere. Det vil sige hormonerne, fordøjelsen, leveren og immunforsvaret. Hormoner er signalstoffer, der indgår i et utal af processer i kroppen og har stor indflydelse på vores sundhed både fysisk og mentalt. Fordøjelsen og mikrobiotaen (som tidligere blot blev kaldt for tarmfloraen) spiller blandt andet sammen med hjernen, hjertet og huden. Leveren er kroppens eget rensningsanlæg, og immunforsvaret beskytter kroppen og alle dens organer og hænger i høj grad sammen med tarmsystemet, der igen er afgørende for vores trivsel.

I bogens første del kan du også læse om den næring, der ikke kan indtages, men som også er essentiel for os, nemlig søvn, motion og i det hele taget, hvordan krop, tanker og sind ikke kan skilles ad.

I anden del af bogen handler det om kosten. Hvis vi spiser efter regnbuens farver, får vi langt mere af den næring, vi har brug for. Det er også i denne afdeling af bogen, du får ideer til et klimavenligt køkken og til at kunne undgå madspild. Derudover kan du også læse om fem vigtige komponenter for kvinders sundhed og generelle velbefindende, nemlig hjerte, hjerne, knogler, bryster og hud.

I bogens sidste del får du en masse inspiration til sunde, næringsrige retter. 88 opskrifter, som du kan gå i gang med hjemme i dit eget køkken.

Undervejs i bogen får du små hverdagstips, som er nemme at putte ind i din daglige rutine; du får blandt andet at vide, hvad du kan gøre for at styrke din lever, dit immunsystem og din fordøjelse; og ikke mindst hvad du skal undgå, hvis du vil bevare en sund krop.

Formålet med bogen er ikke, at vi skal forpligte os til restriktive diæter eller tougers bootcamps for at kunne leve et sundt liv. Det er derimod at give dig viden, inspiration, tips og opskrifter, som du kan implementere på en nem måde i din hverdag.

Bogen er en revideret udgave af min første bog, En sund kvindekrop uden brystkræft, hvor langt den største del af bogen handlede om brystkræft. De forskellige vejledninger, tips og gode råd i den første udgave var i virkeligheden gældende for flere områder af kroppen og ikke kun i forbindelse med brystkræft. Derfor ser anden udgave nu dagens lys – denne gang med fokus på flere komponenter for en sund kvindekrop, blandt andet hvordan du forebygger knogleskørhed, hjerte-karproblemer og brystkræft, og hvordan du holder din hjerne i form og din hud sund og spændstig. Siden 2014, hvor første udgave udkom, er vi begyndt at fokusere mere og mere på det klimavenlige køkken og på at minimere madspild. Det har derfor også været relevant at inkludere det emne i bogen og tilføje yderligere 15 opskrifter, alle med udgangspunkt i plantebaseret mad.

Bogen er også i denne udgave en praktisk, brugervenlig guide med viden formidlet på en lettilgængelig måde.

God fornøjelse!

Anne van der Merwede



HVAD AFGØR MIN SUNDHEDS- TILSTAND?

... og hvad kan jeg selv gøre?

HORMONSYMPHONIEN

Hvert hormon spiller en afgørende rolle for hele din sundhedstilstand

Din krop indeholder over hundrede forskellige hormoner, der hver har sin opgave. Hormonerne sender signaler ud i kroppen og beder den om at regulere blandt andet vækst, kønsmodning, fordøjelse og forplantning. De fungerer altså som budbringere mellem celler, væv og organer.

Hormonerne er med til at styre vækst, stofskifte og blodtryk, de regulerer din hjerterytme og din vejtrækning, og de får dig til at falde i søvn om aftenen og vækker dig igen om morgenen. Som kvinde er det også hormonerne, der styrer din menstruationscyklus og gør det muligt for dig at blive gravid. I det hele taget spiller hormonerne en afgørende rolle for samtlige af kroppens funktioner – det er dem, der styrer sexlysten, viriliteten og fertiliteten, så de er altså en helt afgørende faktor for menneskets evne til at reproducere sig selv. Det er også hormonerne, der gør mænd til mænd og kvinder til kvinder.

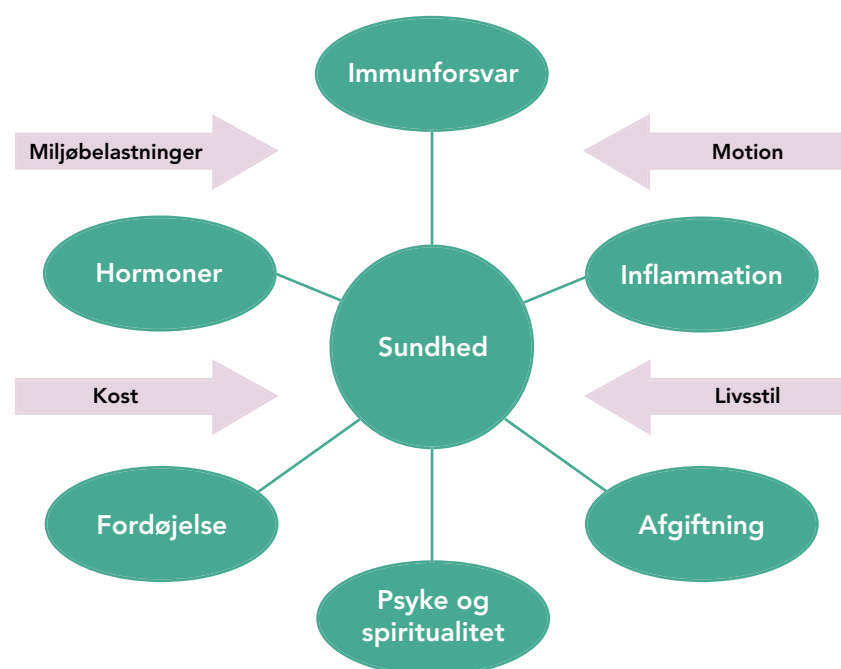
Hvert af kroppens talrige hormoner har sit eget arbejde at gøre, og alle samarbejder de i et kunstfærdigt koordineret system. Dette imponerende og omfattende samspil kan sammenlignes med et orkester, hvor hvert instrument har sin egen opgave, men alle instrumenter er afhængige af hinanden, for at det samlede resultat ender som en symfoni. Spiller én til gengæld forkert, så kan det høres i hele orkesteret. På samme måde vil det kunne mærkes i hele hormonsymfonien, når der er ubalance i ét hormon.

Din kost og din livsstil påvirker hormonsystemet, og blandt andet de miljøgifte og hormonforstyrrende stoffer, du udsættes for, kan forrykke din hormonbalance. Men også dine tanker har afgørende indflydelse på, hvordan hormonerne fungerer, og om de arbejder optimalt for dig. Har du for eksempel været udsat for en traumatiserende oplevelse, vil det ikke bare påvirke din psyke, det vil også påvirke dine hormoner, ligesom langvarig stress også vil skabe ubalance.

Østrogen

Alle kvinder producerer østrogen, og det er naturligt og nødvendigt, for at kroppen kan fungere. Østrogen dannes i æggestokkene, men også fedtvævet producerer østrogen. Hormonet spiller en vigtig rolle for kroppen i forbindelse med en graviditet og dannes derfor som en naturlig del af kvindens månedlige cyklus. Det er også det hormon, som er ansvarlig for udviklingen af dine kvindelige former,

Sammenhænge og påvirkninger



I figuren kan du se, hvordan de forskellige dele alle sammen har betydning for din sundhed.

det gør dig i godt humør, holder dine knogler stærke og dit hjerte sundt og er et væksthormon på godt og ondt.

Efter overgangsalderen, hvor kvinden ikke længere kan blive gravid, holder æggestokkene op med at producere østrogen, mens fedtvævet imidlertid fortsætter produktionen.

Forskellige faktorer kan give ubalance i østrogenniveauet i blodet. Som oftest skyldes det et samspil mellem flere faktorer, der blandt andet har med arv, kost, livsstil og miljø at gøre.

Årsagerne til ubalancer, og oftest et for højt østrogenniveau, kan skyldes en dårlig fordøjelse, hvor østrogenerne ikke udskilles med afføringen, og en dårlig leverfunktion, hvor østrogenerne ikke bliver omdannet optimalt. Det kan også skyldes for meget sukker og raffineret stivelse i kosten, for få fibre, alkohol eller hormonforstyrrende stoffer. Tidspunktet for menstruationens og overgangsalderens (menopausens) begyndelse har også betydning, ligesom p-piller og overvægt har det. I kapitlet "Fem komponenter for en sund kvindekrop" kan du i afsnittet om hormonbettinget brystkræft læse mere om årsagerne og om den øgede risiko, der er for de hormonfølsomme kræftformer, hvis der er alt for meget østrogen.

Progesteron

Progesteron er et hormon, der fungerer i samspil med østrogen, og det er afgørende, at der er balance mellem de to hormoner. Hvor østrogen speeder op for mange processer i kroppen såsom immunforsvar, celledeling og fedtlagring, så sørger progesteron for, at aktiviteterne ikke tager overhånd. For eksempel bremser progesteron en overaktiv immunreaktion og nedsætter dermed risikoen for autoimmune sygdomme som sklerose, leddegigt og diabetes. Progesteron dannes primært i binyrebarken og i æggestokkene. Her dannes østrogen blandt andet også foruden i fedtvævet. Der er mange faktorer, som har betydning for østrogenniveauets stigning, og samtidig er der også mange faktorer, der kan dræne kroppens progesteron (for eksempel stress, hormonforstyrrende stoffer og manglende søvn), hvilket medfører, at vi nemt ender med for meget østrogen og for lidt progesteron.

Hvad kan du gøre, hvis dit progesteronniveau er for lavt:

- Minimer stress, som mindsker dannelse af progesteron (stresshormonet kortisol og progesteron kæmper om de samme receptorer).
- Spis mad, der stimulerer leveren til at arbejde optimalt (det kan du læse mere om i kapitlet "En sund lever").
- Gurkemeje øger progesteronniveauet.

Hvad kan du gøre, hvis dit østrogenniveau er for højt:

- Sørg for, at fordøjelse og lever arbejder optimalt (det kan du læse mere om i kapitlerne "Din fordøjelse" og "En sund lever").
- Spis fiberholdig kost fra fuldkorn og grønsager.
- Minimer mælkeprodukter, da de kan indeholde uønskede hormoner.
- Minimer kaffe, som øger østrogen i blodet.
- Undgå eller minimer indtaget af alkohol, som øger østrogenniveauet.
- Undgå miljøøstrogener.
- Tag eventuelt tilskud af magnesium, da der ofte er mangel på magnesium ved højt østrogenniveau.
- Undgå overvægt, da østrogen dannes i fedtvævet.
- Søvnmangel forringer appetitreguleringen og giver derved overvægt.
- Dårlig søvn medfører, at der dannes for lidt af søvnhormonet melatonin.

Insulin

Et af vores vigtigste hormoner er insulin – uden det kan vi ikke overleve. Insulin er et hormon, som du danner i bugspytkirtlen, og som medvirker til balance i dit blodsukker. Det hjælper os med at omdanne kulhydrater til glukose, som forsyner kroppens celler med energi. Kulhydrater er nemlig sukkerstoffer, der bidrager med brændstof til både hjerne og muskelarbejde. Når kulhydraterne er spaltet, skal de transporteres ind i cellerne, før de kan omdannes til energi. Insulinen fungerer derfor som en nøgle, der låser døren i cellen op, så sukkeret kan komme ind. Når blodsukkeret er højt, stiger insulinkoncentrationen i blodet, og den falder igen, i takt med at blodsukkeret falder.

For mange raffinerede kulhydrater, for lidt søvn og motion, et stærkt svingende blodsukker, miljøtoksiner og mangel på næringsstoffer påvirker alle mængden af insulin. Det kan resultere i kronisk høje niveauer af insulin og i sidste ende insulinresistens, en tilstand, der også kaldes lav insulinfølsomhed, som bevirker, at cellerne ikke længere reagerer på insulin, som de skal. Sukkeret flyttes ikke ind i cellerne, og både insulin- og blodsukkerniveauet bliver for højt, mens cellerne hungre efter sukker, og du vil føle dig træt og uden energi. Der er kort sagt energimangel i cellerne.

Gode råd ved insulinresistens:

- Undgå alle raffinerede kulhydrater (tilsat sukker, mel).
- Undgå fødevarer med højt indhold af kulhydrater (korn, frugt).
- Drop al junkfood.
- Begynd at motionere – motion giver god insulinfølsomhed.
- Spis uforarbejdede fødevarer med et lavt indhold af kulhydrater.
- Byt rodfrugter ud med masser af kål.
- Spis proteiner og fedt fra avocado, mandler, hytteost, fisk, fjerkræ og æg.
- Spis måltider sammensat af proteiner, fedtstoffer og lidt kulhydrat.

Hurtigt optagelige kulhydrater fra brød, slik og sodavand får blodsukkeret til at stige hurtigt. For at kunne regulere blodsukkeret fyldes blodet med insulin og et beslægtet hormon, et væksthormon kaldet Insulin-like Growth Factor (IGF-1). Højt IGF-1 mistænkes for at være kræftfremkaldende og sættes i forbindelse med de hormonfølsomme kræftformer. Væksthormonet IGF-1 øger, ligesom høje niveauer af insulin, celledelingen i kroppen generelt. Hvis celledelingen er øget på grund af høje IGF-1-niveauer, er der også større risiko for, at skadede celler ikke begår selvmord, men kopieres og gendannes.

Hverdagstip

Et stabilt blodsukker opnår du blandt andet ved at kombinere kulhydrater med fedt og protein som for eksempel:

- Smoothie med bær, kardemomme og mandler eller nødder.
- Overnightgrød med bær, kanel og nøddesmør.
- Yoghurt med blåbærkompot og pistacienødder.
- Chiagrød toppet med pekannødder og granatæblekerner.
- Frø-knækbrød med pesto, tahin, hummus eller avocado.
- Salat med valnødder og en olie-eddike-dressing.
- Tørret frugt, der spises sammen med mandler eller nødder.
- En gulerod og et par mandler.
- Mandelmuffins med nødder og æble eller pære.
- Et kogt æg, et par mandler og en peberfrugt, hvis du pludselig går sukkerkold.

Før megen kemi

I 1920'erne skabte man mange kemiske stoffer. Det var nærmest fagre nye verden. Dengang var man begejstret for de mange nye opfindelser, men i dag ser vi desværre uheldige følgevirkninger af de syntetiske kemikalier som PCB, bisphenol, phthalater, dioxin etc. Selv om flere af disse stoffer i dag er forbudt i Danmark, så findes de fortsat både i jorden, i luften, i grundvandet og i maden, og derfor påvirker de os alle sammen.

Kemikalier forekommer overalt i det moderne samfund. Der kan være kemiske stoffer i vores pc'er, mobiltelefoner, røremaskiner, maling, møbler, tæpper, bade-forhæng, tøj, byggematerialer, legetøj, hudplejemidler, mad, drikkevand og emballage. Desværre giver mange af dem en uønsket risiko for skader på sundhed og miljø. Det skønnes, at der er ca. 30.000-50.000 kemiske stoffer på markedet i EU. Til sammenligning er der cirka 20.000 kemiske stoffer på det danske marked. Hvad angår mere end 90 procent af disse syntetiske kemikalier, har man meget ringe eller slet ingen viden om deres samlede virkning på planter, dyr og mennesker.

Nogle kemiske stoffer har samme virkning som kroppens naturlige hormoner, andre forstyrrer hormonproduktionen, mens andre igen påvirker hormontransporten eller omsætningen af de naturlige hormoner i kroppen. Alle giver de forstyrrelser i hormonbalancen. Især køns- og stofskiftehormoner bliver påvirket. Disse kemiske stoffer går under betegnelsen hormonforstyrrende stoffer. Egentlig er det ikke en helt præcis benævnelse. På engelsk har man et bedre ord, 'endocrine disruptors', altså hormonelle ødelæggere. For det er potente stoffer, der overdøver signaler fra vores egne hormoner og ødelægger vores hormonsystem. Mange af stofferne har virkninger, som ligner de kvindelige østrogener, og de kaldes også xenøstrogener eller fremmede østrogener, som fortæller, at de har østrogen-virkning. Men det er de negative virkninger af østrogen, de efterligner, og med en langt større kraft end kroppens eget østrogen.

Mange af disse kemiske stoffer sættes i forbindelse med drengebørns misdannede kønsdele, børn, der kommer alt for tidligt i puberteten, den stigende forekomst af ADHD, fertilitetsproblemer og de hormonfølsomme kræftformer.

Eksempler på hormonforstyrrende stoffer:

- Pesticider, som er kemiske stoffer, der bruges mod ukrudt.
- PCB (polyklorerede bifenoler), der anvendes i isoleringsmaterialer og fugemasse.
- Dioxin, der er veldokumenteret som årsag til brystkræft (koncentreret i fedtholdige madvarer).
- Bisphenol A, som anvendes i plast, maling, lak.
- Polyfluorerede stoffer, som er vand-, fedt- og smudsafvisende.
- Phthalater, som vi blandt andet finder i plast, maling, lim, emballage, kosmetik.
- Parabener, for eksempel propylparaben og butylparaben, som bruges til konservering i kosmetik og hudplejeprodukter.
- Tungmetaller (cadmium, kviksølv, bly).

... listen er desværre meget længere.

De hormonforstyrrende stoffers negative effekt:

- Forstyrrer kroppens naturlige hormonbalance og cellernes signalsystemer.
- Påvirker udviklingen af hormonfølsomt væv.
- Øger cellers følsomhed for østrogen.
- Øger risikoen for hormonfølsomme kræftformer, for eksempel bryst-, livmoder-, prostata- og testikelkræft.
- Nedsætter sædkvalitet og fertilitet.
- Misdannede kønsorganer hos nyfødte.
- At stenene ikke falder ned i pungen hos nyfødte (kryptorkisme).

... og dette er blot nogle af eksemplerne.

Dioxin er en fællesbetegnelse for klorholdige stoffer og er blandt de giftigste miljøfarlige stoffer, der kendes. Det blev forbudt at bruge for mange år siden, men findes alligevel overalt i vores miljø, i luften, vand og jord. Dioxin er fedtopløseligt og ophobes gennem fødekæden i alt animalsk fedt, og i dag finder man desværre isbjørne med dioxin helt oppe på Nordpolen. Dioxin har en lang nedbrydningstid, hvilket betyder, at selv små mængder vil være i kroppen i lang tid. Vi udsættes hovedsageligt for dioxin gennem kosten, især fra kød-, fisk og mælkeprodukter, mens kun en ringe del optages gennem åndedrættet eller huden.

Dioxinindholdet i østersølaks er meget højt på grund af udslip fra vandløb og nedfald fra luften, og det er netop derfor, at Fødevarestyrelsen anbefaler, at gravide og ammende højst spiser 125 g østersølaks én gang om måneden, da dioxin kan påvirke fosterets udvikling og give skader på nervesystemet og lav fostervækst. Andre bør kun spise østersølaks to gange om måneden.

Naturligt smuk – uden kemi

Skønhed, kvalitet og økologi kan sagtens gå hånd i hånd, og udvalget af naturlige produkter har aldrig været større, end det er i dag.

I løbet af en almindelig morgenrutine udsættes du måske for en række hormonforstyrrende stoffer fra shampoo, sæbe, bodylotion, dagcreme og deodorant – og til andre tider fra balsam, hårkur, parfume, solcreme, rynkecreme, natcreme, mascara, læbestift, lipgloss og foundation.

Mange af os bruger flere pleje- eller kosmetikprodukter og kommer derfor dagligt i kontakt med en kombination af flere forskellige hormonforstyrrende stoffer. Kemikalierne bruges blandt andet til at konservere kosmetik og kropsprodukter. Cremen indeholder måske propylparaben, læbepomaden ethylhexyl methoxycinnamate og shampooen butylparaben.

Huden er dit største organ. Den danner en beskyttende grænse mod omverdenen – og alligevel er den mere eller mindre en åben dør for, hvad du smører på den. Op mod 60 procent af det, du smører på din krop, optages gennem huden.

Phthalater, parabener, andre blødgørere og konserveringsmidler, der mistænkes for hormonlignende effekter, findes i stigende grad i blod og urin hos mennesker. Det kan være vanskeligt at påvise problemer med det enkelte stof, men blandingseffekten – også kaldet cocktaileffekten – bekymrer, for man kender endnu slet ikke nok til effekten af, at man blander flere stoffer på samme tid.

Forskning har vist, at hvis mange kemikalier med samme skadelige effekt er til stede samtidig, kan de gøre skade – selv i doser, der hver for sig er harmløse.

I Cocktail: Danmarks største forskningsprojekt om cocktaileffekter i fødevarer lavet af DTU Fødevareinstituttet i 2015 står der:

“Forsøgene peger dog samtidig klart på, at hvis der er mange kemikalier til stede i selv små mængder, kan det have en markant skadelig effekt, uden at der er tale om synergi. Med andre ord kan ‘mange bække små udgøre en stor å’. Det tyder på, at den nuværende risikovurderingsprocedure, hvor man kigger på hvert kemikalies skadelige virkning isoleret set, ikke i tilstrækkelig grad beskytter mennesker.”

Ifølge Miljøstyrelsen vil de mængder af kemiske stoffer, som for eksempel findes i kosmetik, ikke umiddelbart give problemer, men hormonforstyrrende påvirkninger over lang tid fra mange forskellige kilder giver anledning til bekymring.

Også i emballagen skal vi være opmærksomme på stoffer, der ikke er gode for os. Polyfluorerede stoffer er en gruppe kemikalier, som bliver brugt i fødevareremballage for at undgå, at emballagen suger fedt eller vand. Fastfood og mikroovns popcorn kan gøre hverdagen nemmere, når tiden er knap. Men pap og papir til netop disse fødevarer mistænkes for at indeholde og kunne frigive polyfluorerede stoffer. Du finder også stofferne i bagepapir, mellemlægspapir og papirforme til muffins. Stofferne hjælper med at holde fedt, snavs og vand på afstand, men de forbindes også med blandt andet brystkræft, fedme og miljøproblemer. Vil du undgå disse problematiske polyfluorstoffer, kan du bruge svanemærket mad- og bagepapir og muffinforme, og du bør undgå mikroovns popcorn, fastfood og opvarmning af mad i plast- og papemballage.

Hvilke produkter kan du bruge – og stole på?

Der findes en lang række certificeringsordninger for økologiske produkter, og kravene varierer fra ordning til ordning. Et produkt med en certificering fra det engelske Soil Association garanterer for eksempel, at mindst 95 procent af ingredienserne er økologiske, mens det franske EcoCert er et mærke for naturlige eller økologiske produkter, hvor produktet skal indeholde mindst 5 procent økologi, og højst 5 procent af ingredienserne må være syntetiske.

Natrue Organic – mindst 95 procent af de naturlige stoffer er fra planter, indholdet i produktet skal komme fra bæredygtigt, økologisk landbrug, certificeret af et behørigt anerkendt certificeringsorgan eller myndighed. Natrue er Vegan-Friendly.

I Forbrugerrådet anbefaler man at gå efter de certificeringer, der er kontrolleret af myndigheder eller miljøorganisationer, så der er tale om uafhængig kontrol af certificeringen. Vil du sikre dig, at den økologiske tankegang når hele vejen rundt om et produkt, skal du kigge på, hvad de forskellige certificeringer stiller krav til. Svanemærket er ikke et øko-mærke, men et nordisk mærke, der har fokus på miljøet, og produkterne indeholder ikke skadelige stoffer. Produkter mærket med svanen må ikke indeholde parabener eller andet, der står på EU's lister over stoffer, der mistænkes for at være hormonforstyrrende.

Et andet mærke er Blomsten, et europæisk miljømærke, der overordnet stiller de samme krav som Svanemærket.

Betegnelser som 'økologisk' og 'naturlig' er ikke beskyttede, når det gælder skønhed. Så det allerbedste, du kan gøre, er at nærlæse varedeklarationen, så du er sikker på, at produktet ikke indeholder stoffer eller fremstillingsmetoder, som du gerne vil undgå. Gå for eksempel uden om de syntetiske hårfarver og vælg en økologisk frisør. Hvis du bruger kemisk rens, så lad tøjet hænge og lufte, før du tager det på.

Gå efter disse mærker:

Annemarie Börlind – EcoCert
 Balance Me – EcoCert
 Derma Eco – Svanemærket, EcoCert
 Decubal Ecological – Svanemærket, EcoCert
 Eco Therapy Revive – hårprodukter, EcoCert og vegansk
 Gren Etiq – Natrue Organic
 Green People – EcoCert, Cruelty-free, vegansk
 Hemphilia – økologisk og fri for parabener, sulfitter og silikone
 Mádera – EcoCert
 Matas Natur – Svanemærket og vegansk
 Miild – Svanemærket, EcoCert, AllergyCertified
 Nordic Eco Care håndsæbe – EcoCert
 Organic Apoteke – EcoCert
 Organic Pharmacy – EcoCert
 Qua – EcoCert
 RAR Natur – alle olier er uraffinerede, koldpressede og økologiske
 Rudolph Care – Svanemærket, EcoCert
 Urtekram, Nordic Beauty – EcoCert
 Weleda – UEBT-certificering (UEBT ethical sourcing system certification)

OPSKRIFTER

...til et sundere liv

Alle opskrifter er beregnet til 4 personer.

SUPPER

En suppe bør ofte være en del af et måltid. Det er en fantastisk måde at spise grønsager og en måde at pakke en masse næringsstoffer i en skål. Porrer, gulerødder, spinat, selleri, courgetter, græskar, peberfrugt og kikærter kan let sautes eller ristes og blendes med grønsagsbouillon til en nem og nærende suppe. Der er utallige variationsmuligheder, og suppe bliver man aldrig træt af at spise. Du kan toppe din suppe med ristede kålchips, sojaristede mandler, græskarkerner, solsikkekerner eller friske krydderurter.

Suppe med

HOKKAIDOGRÆSKAR, GULEROD OG SPLITLINSER

- 2 spsk olivenolie
- 2 mellemstore løg, i tern
- 2 fed hvidløg, hakkede
- 1 hokkaidogræskar (skrællet og uden kerner), i grove tern
- 2 store gulerødder, i grove tern
- 1 dl røde, skyllede splitlinser
- ½ tsk gurkemeje
- ca. 8 dl vand
- 1 grønsagsbouillon-terning
- ca. 1 spsk revet ingefær
- salt og peber
- hakket persille til pynt

Varm olien i en gryde og sauter løg og hvidløg, til de er klare.

Tilsæt græskar, gulerod, splitlinser, gurkemeje, vand (til grønsagerne lige er dækket) og bouillontern og bring det i kog.

Lad det hele simre under låg i 30 minutter.

Blend suppen og spæd eventuelt op med lidt ekstra vand for at justere konsistensen. Tilsæt den revne ingefær og smag til med salt og peber.

Drys suppen med persille.

Tips

Røde linser er en af mine favoritlinser, fordi linsen ikke skal stå i blød, er hurtig at koge, smager godt og er let at fordøje. Du kan roligt lave en stor portion suppe, for den er frysevenlig.

Vælg din bouillon med omtanke – og gerne en økologisk. Mange andre er fyldt med alt for mange tilsætningsstoffer.

Blomkålssuppe toppet med
**KOGT QUINOA
 OG KORIANDER**

- 2-3 spsk olivenolie
- 2-3 (200 g) porrer, kun den hvide del bruges og hakkes
- 2 fed hvidløg, hakkede
- salt
- 1 blomkålshoved, grofthakket
- 1 l grønsagsbouillon
- 50 g cashewnødder
- ca. 8 spsk kogt quinoa
- koriander, grofthakket til drys

Varm olien i en stor gryde og sauter porrer, hvidløg og et stort nip i nogle minutter, til porrerne er bløde, men ikke har taget farve. Tilsæt blomkålen og sauter et minut mere. Hæld bouillon ved og bring suppen i kog. Dæmp varmen og lad suppen simre i ca. 20 minutter, til blomkålen er helt mør. Tilsæt cashewnødder og lad suppen afkøle lidt.

Kom suppen i en blender og blend den et par minutter, til den er jævn og cremet.

Kom suppen tilbage i gryden, varm den op og smag til med salt.

Fordel suppen i fire suppetallerkner og top den med kogt quinoa og hakket koriander. Giv til allersidst hver portion et drys kværnet peber.



GRØN SUPPE

- olivenolie til sautering
- 1 løg, finthakket
- 1 fed hvidløg, finthakket
- 1 stor kartoffel, skrælet og skåret i tern
- 1 stor courgette, grofthakket
- 350 g frosne ærter
- ½ l grønsagsbouillon
- 200 g babyspinat
- salt og peber

Varm olie i en gryde, og sauter løg, hvidløg og kartoffeltern i ca. 5 minutter, til det er blødt. Tilsæt courgette, ærter, kartoffel og bouillon, så det dækker alle ingredienserne. Lad det hele simre i ca. 10 minutter, til kartofflen er mør.

Tilsæt spinat og lad den falde sammen i den varme suppe.

Lad suppen køle lidt af, før den blendes til en cremet suppe, der smages til.

Tips

Top suppen med kogte, varme belugalinser vendt med halve cherytomater, hakket persille og lidt sojasauce, citronsaft og olivenolie.

