



Funktionel kost

Opskrifter til autoimmune sygdomme



Opskrifter udarbejdet af Lene Lysholm i samarbejde med Institut for Biologisk Medicin

E-bog:
Funktionel kost
er skrevet af Lene Lysholm
i samarbejde med Institut for Biologisk Medicin
og Marianne Palm

Bogen kan købes for kr. 150,- plus moms (i alt kr. 187,50),
og beløbet indbetales på konto 3117 – 3117403491,
skriv "e-bog, Lene Lysholm" og din mailadresse, så vi kan
sende e-bog og kvittering.

Som behandler får du lov til at bruge den til dine klienter
ved at betale dette ene beløb. Bruges den i andre sammen-
hænge eller bliver gjort til genstand for salg, overtræder du
copyright, hvilket indebærer juridiske konsekvenser.

Lene Lysholm
www.biologiskbalance.dk
kontakt@biologiskbalance.dk



Layout: Pernille Sjøgreen
www.outofofficezonen.dk
outofoffice.ps@gmail.com

Out Of Office

Marianne Palm
www.biologisk-medicin.dk
info@biologisk-medicin.dk



INSTITUT FOR
BIOLOGISK MEDICIN

Forord

MARIANNE PALM

Værsgo.

Et kortfattet opslagsværk, så du let kan komme i gang med en inflamma-
tionshæmmende hverdag.

Hæftet er udarbejdet af Lene Lysholm, som jeg kender fra Institut for
Biologisk Medicin, og hun sagde "selvfølgelig" ja til at lave et hæfte til alle
os andre, baseret på hendes egne erfaringer med sine egne kostvaner og de
mange klienter, hun allerede har mødt.

Der findes rigtig mange andre bøger, alle sammen – næsten – rigtig gode,
men her i Funktionel kost får du en gennemgang til inspiration i hverda-
gen, som er hurtig at tage til sig.

Skæv også til skemaet på sidste side, som viser lidt mere om, hvad man
i dag ved om fødevarer i forhold til at skabe inflammationer eller kunne
afhjælpe inflammationer. Heldigvis er der også en masse "neutrale" føde-
varer, og gad vide, om der ikke bliver rykket lidt rundt på de begreber, når
der forskes mere og mere i, at vores mad i dagligdagen kan være funktio-
nel, altså støtte kroppens bestræbelser i at bevare sundheden eller endog
skabe en ny og mere helhjertet krop, hvis den har lidt under måneders
eller årtiers mærkværdigheder udi køkkenkunst eller mangel på samme.

Mad, der er helt enkel, kan nogle gange være den sundeste.
Og fyldt med krydderier og urter smager den mindst lige så godt.

Velbekomme.

Kærlig hilsen
Marianne Palm

Forord

LENE LYSHOLM

Hvad betyder kosten for vores krop, og hvad er funktionel kost? Meget tyder på, at vores kost kan rykke os fra sygdom hen imod sundhed.

Funktionel kost er nærende og forbundet med en række stærke sundhedsmæssige fordele. Den er rig på vigtige næringsstoffer som vitaminer, mineraler, antioxidanter, fibre og sunde fedtstoffer. Formålet med funktionel kost er at understøtte og optimere til et velfungerende immunforsvar.

Mad kan jo altid debatteres, men alle opskrifterne er udarbejdet med udgangspunkt i, at råvarerne arbejder i den rigtige retning, når det handler om at bekæmpe inflammationer i kroppen. På den måde håber jeg, at kostforandringen bliver et tilvalg og ikke et "offer". Opskrifterne kan varieres i det uendelige med lige præcis de grøntsager, frugt, nødder, kerner og bær, man bedst kan lide.

Kosten går fint i tråd med de mest "brugte" antiinflammatoriske principper, som består af mange grøntsager, fisk, friske uforarbejdede råvarer og kostfibre. Og der er også plads til at være vegetar. De fleste opskrifter kan suppleres med kylling eller fisk, så familien evt. også kan være med.

Alle opskrifter er glutenfri, og hvor der er laktose, kan det erstattes af laktosefri produkter.

Funktionel kost kan ikke helbrede eller forhindre sygdomme alene, men selv små ændringer i vores kostvaner kan føre til en positiv effekt på helbredet.

Sidst i bogen er der en forklaring på, hvad inflammationer er, og hvordan det påvirker vores immunforsvar. Du finder også et råvareskema samt en madpyramide, der kan gøre hverdagen en smule nemmere og måske inspirere til nye madoplevelser

Jeg håber, du får glæde af bogen!

Kærlig hilsen

Lene Lysholm

Indholdsfortegnelse

To slags vafler	s. 6
Blåbærsmoothie	s. 8
Chiagrød	s. 8
Greenie	s. 10
Havregrød med æble	s. 12
Glutenfri boller	s. 12
Blomkålstabouleh	s. 14
Fennikelsalat med ananas	s. 14
Stenalderbrød med avocado og spejlæg	s. 16
Nem broccolisalat	s. 18
Rucolasalat med rejer	s. 18
Spansk (blomkåls)tortilla	s. 20
Avokadosalat med belugalinser	s. 22
Grøntsagsdonuts	s. 22
Kyllingekrebinetter med bagt pastinakmos	s. 24
Broccoliwok med linsepasta	s. 26
Spidskåls"pasta" med smørstegte svampe	s. 28
Blomkålsdeller med mangosalsa og sød kartoffel	s. 30
Græsk butternutsalat	s. 32
Lynstegte grøntsager med æble	s. 34
Buddhabowl-inspiration - tøm køleskabet	s. 36
Quinoabøffer med spinatsalat og polentafritter	s. 38
Ovnbagt urte-/citronmarineret laks med squash	s. 40
Raw balls	s. 42
Banandrøm	s. 42
Knækbrød	s. 44
Ærtehummus	s. 44
Inflammationsillustration	s. 46
Madpyramide	s. 48
Funktionel kost-skema	s. 49

MORGENMAD

To slags vafler

Portioner: 2-3 pers.

Ingredienser

Morgenmadsvafler:

1 spsk. chiafrø
0,5 tsk. stødt kanel
1 tsk. bagepulver
0,3 tsk. salt
1 dl boghvedemel
30 g glutenfri havregryn
1 dl mandelmælk
1 dl vand
1 spsk. kokosolie – gerne smeltet
1 tsk. vaniljepulver
0,5 dl quinoaflager
1 lille moden banan

Frokostvafler:

2 æg
2-3 spsk. valset quinoa
2-3 spsk. glutenfri havregryn
1 spsk. chiafrø
3 spsk. mandelmel
3 spsk. kokosolie – gerne smeltet
1 tsk. vaniljepulver
1 tsk. bagepulver
Evt. en håndfuld hakket spinat
Mandelmælk, så konsistensen passer til amerikanske pandekager.

Noter

Køles af på en rist, da de ellers bliver bløde.

Kan holde sig fire til fem dage på køl, eller frys evt. resten ned.

Spis vaflerne til morgenmad eller frokost med friske bær eller avocado, grøntsager eller laks.

Tilberedning

Alle ingredienserne blendes med en stavblender, og til sidst tilsættes kokosolien.

Lad dejen hvile i 3-5 minutter, mens vaffeljernet bliver varmt.

Det er ikke nødvendigt at bruge fedtstof på vaffeljernet, da den smeltede kokosolie i dejen er tilstrækkelig.

Kom ca. 1 – 1 ½ dl dej på pladen (afhængigt af vaffeljernet størrelse), og bag ved middelvarme ca. 2-3 minutter pr. vaffel.

Morgenmad



Blåbærsmoothie

Portioner: 1

Ingredienser

2 dl mandel- eller havredrik
1 dl frosne blåbær
100 g agurk
1 dl spinat – gerne frossent
½ tsk. kanel, stødt
½ tsk. kardemomme, stødt
1 tsk. knuste hørfrø eller hørfrøolie
Blåbær kan erstattes af andre frosne bær.

Noter

To go-morgenmad

Tilberedning

Blend alle ingredienser i en kraftig blender.

Tilsæt 1 tsk. knuste hørfrø eller hørfrøolie inden servering (skal ikke blendes med – blot omrøres efterfølgende).

Chiagrød

Portioner: 1

Ingredienser

3 spsk. chiafrø
2 dl mandelmælk
½ tsk. vaniljepulver
1 spsk. quinoaflager
2 spsk. skyr (kan udelades)

Tilberedning

Bland det hele i en skål, og sæt i køleskabet natten over.

Rør i grøden – tilsæt evt. 2 spsk. skyr, og top den med friske bær, lidt banan og kokosflager.

Morgenmad



Greenie

Portioner: 1

Ingredienser

2 dl kefir, A38, skyr naturel eller plantemælk
100 g broccoli eller grønkål
100 g spinat
½ dl mango, banan eller avokado
½ dl ananas eller bær

Tilsæt mynte, lime, ingefær, lakridsrodspulver, kanel, kardemomme efter smag

2 tsk. hørfrøolie (røres i, efter det er blendet)

Noter

Kan varieres i det uendelige. Pas på med at blande for mange farver, da den nemt bliver brun.

Hold dig til grønne/gule eller røde/orange/lilla farver.

Tilberedning

Kom væsken i blenderen, og tilsæt resten, undtagen olien.

Blend det hele til en jævn konsistens, og rør til sidst olien forsigtigt i.

Server i en dyb tallerken, og drys lidt bær, mandler, nødder eller kokosflager på.



Havregrød med æble

Portioner: 1

Ingredienser

1 dl glutenfri havregryn
2 dl vand
1 spsk. chiafrø
½ revet æble
Lidt havsalt

Evt. lidt kanel og mandler til drys

Tilberedning

Kom alle ingredienserne i en tykbundet gryde. Bring grøden i kog ved jævn varme og under omrøring.

Kog grøden ved svag varme, stadig under omrøring i ca. 5 min. - til grøden har en passende konsistens.

Hæld grøden i en skål, drys evt. lidt kanel og mandler og grøden er nu klar til servering.

Glutenfri boller

Portioner: 12 stk.

Ingredienser

15 g gær
5 dl lunken vand
20 g HUSK (bageversionen)
65 g boghvedemel
65 g majsmeel
1 tsk. havsalt
270 g glutenfri havremel
2 spsk. ekstra jomfruolivenolie

Noter

Lidt af havremelet kan erstattes af glutenfri havregryn.

Derudover kan man eksperimentere med at tilsætte nødder, korn og/eller frø - det giver en anden krumme, og begge dele bliver dejligt!

Tip! Bag dobbeltportion, og frys ned - hvis der er flere tilbage.

Tilberedning

Rør gæren ud i det lunkne vand, og tilsæt HUSK. Rør godt, indtil konsistensen er som gelé.

Tilsæt resten af ingredienserne, og rør grundigt i 5 minutter. Det er nemmest at bruge en røremaskine.

Mærk efter, om dejen kan klare mere havremel. Dejen skal være til at røre i, men uden at være for flydende.

Dæk skålen med låg, og lad dejen hæve 1 time et lunt sted. Den kan også hæve natten over i køleskabet.

Tag dejen op med to spiseskeer, og sæt bollerne på en bageplade med bagepapir, pensl med vand.

Lad dem hæve yderligere 30 minutter, og bag dem ca. 12 minutter ved 180 grader.

Morgenmad



FROKOST

Frokost

Blomkålstabouleh

Portioner: 2

Ingredienser

600 g blomkål
1 håndfuld persille
½ granatæble
½ dl mandler
1-2 tsk. karry

Dressing:

1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
½ spsk. æblecidereddike
1 tsk. flydende honning
Lidt havsalt

Noter

Kan evt. tilsættes rejer, kylling eller laks.

Tilberedning

Hak mandlerne groft, og rist dem sammen med karry på en tør pande.

Lad dem køle ned inden brug.

Hak blomkål helt fint med kniv eller i en food-processor.

Hak persillen fint, og frigør granatæblekerne.

Rør dressingen sammen i en skål, og vend resten forsigtigt i.

Fennikelsalat med ananas

Portioner: 2

Ingredienser

¼ rødkålshoved
½ fennikel
3 stængler bladselleri
½ agurk
1 håndfuld persille
2 tynde skiver frisk ananas
1 æble

2 spsk. balsamico – kan udelades eller erstattes med lidt ekstra jomfruolivenolie

Noter

Kan suppleres med sort quinoa eller fisk

Tilberedning

Snit rødkålen meget fint i strimler.

Skær fenniklen i tynde skiver, brug gerne et mandolinjern, hvis du har et, det gør det langt nemmere at skære helt tynde og ensartede skiver.

Skær bladselleri i tynde skiver. Agurk og ananas skæres i små tern. Spis gerne stokken i ananassen med. Den er fyldt med fibre og C-vitaminer.

Æblet skæres i tynde både, og persille hakkes groft

Anret det hele på to tallerkener med den strimlede rødkål i bunden, og hæld 1 spsk. god balsamico over salaten.



Stenaldersbrød med avokado og spejlæg

Ingredienser

Stenaldersbrød uden æg:

30 g bage HUSK
½ dl chiafrø
4 dl vand
120 g grofthakkede mandler
100 g græskarkerner
100 g sesamfrø
80 g hasselnødder
50 g solsikkekerner

Stenaldersbrød med æg:

150 g mandler
150 g græskarkerner
100 g sesamfrø
100 g hørfrø
100 g solsikkefrø
1 dl ekstra jomfruolivenolie
1 tsk. havsalt
5 æg

Topping til frokost:

2 æg
1 spsk. smør
1 avokado

Noter

Brødet holder sig fint i køleskabet nogle dage. Kan også skæres i skiver og frys.

Smager også godt ristet.

Tilberedning

Stenaldersbrød uden æg:

Rør HUSK, chiafrø og vand sammen i en skål, til det er godt klistret, og lad det trække i 10-15 minutter.

Tilsæt resten, og rør godt, så det bliver en ensartet masse. Tilsæt lidt mere vand, hvis massen ikke hænger sammen.

Hæld massen i en smurt lille brødforn, og pres det sammen med en palet, så der ikke er lufthuller i brødet.

Bag brødet 1 time ved 160 grader. Lad det køle lidt af, inden det tages ud af formen.

Stenaldersbrød med æg:

Hak mandlerne groft. Hæld dem i en skål sammen med de øvrige frø og kerner. Rør olie og salt i.

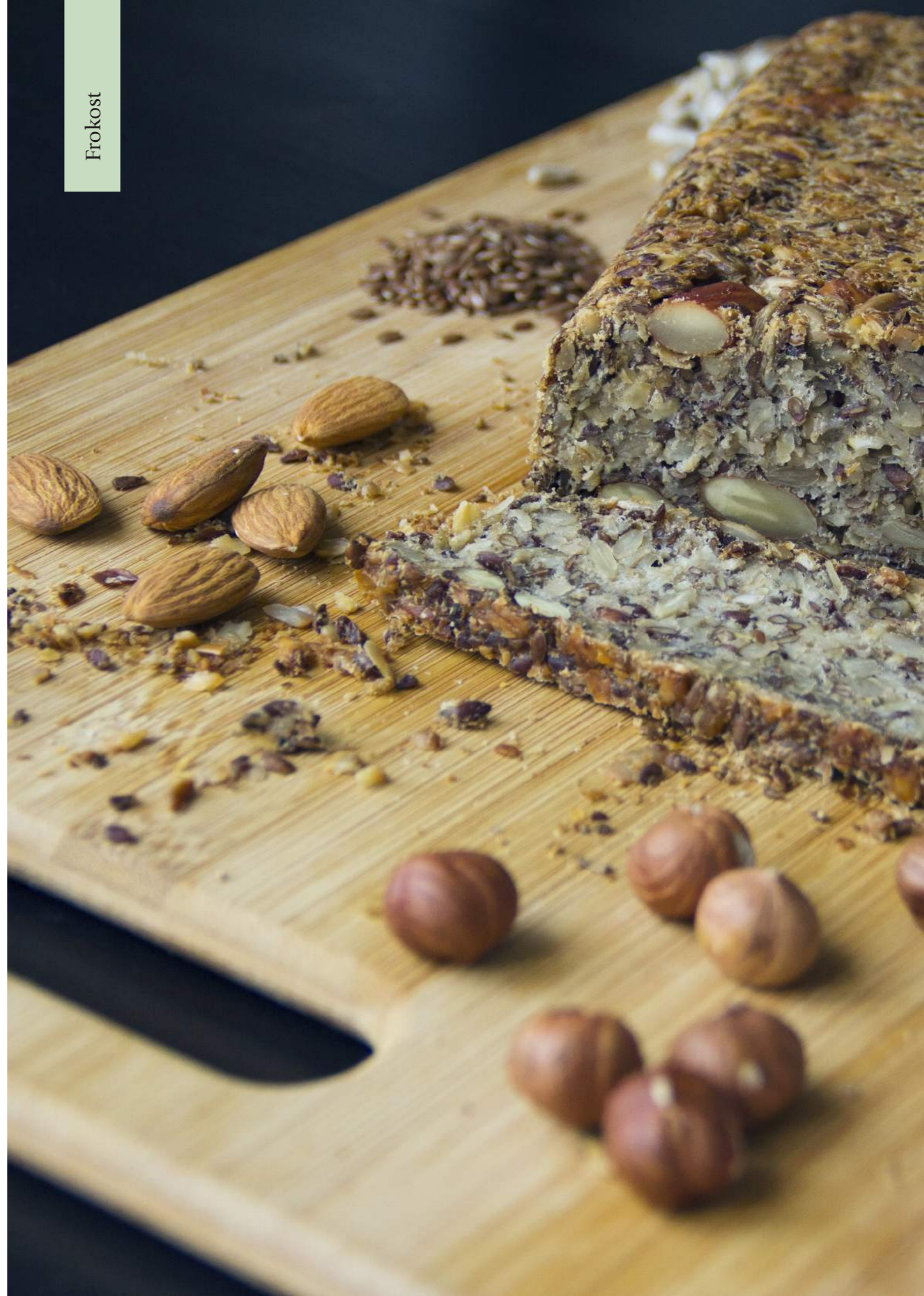
Pisk æggene sammen et ad gangen. Hæld dejen i en smurt rugbrødsform, og bag brødet i ca. 1 time ved 160 grader.

Spejlæg:

Opvarm en pande til middel varme. Smelt smørret på panden. Slå de to æg forsigtigt ud i en lille skål. Hæld forsigtigt ægget fra skålen og over på panden.

Steg spejlæggene i 2-4 minutter, afhængigt af hvor gennemstegte du ønsker dem.

Mos avokadoen, og "smør" ud på to skiver stenaldersbrød. Top med de færdige spejlæg og lidt havsalt.



Nem broccolisalat

Portioner: 1-2

Ingredienser

1 broccoli
1 snackpeber
1 håndfuld mandler
1 håndfuld babyspinat
2 forårsløg
1 spsk. god ekstra jomfruolivenolie
Lidt friskpresset citron
Havsalt

Tilberedning

Del broccolien i små mundrette buketter, og læg dem i en skål. Hæld kogende vand over, og lad det trække et par minutter.

Skylles straks i koldt vand.

Snit forårsløg og peberfrugt. Hak mandler og evt. babyspinat groft.

Fordel det hele i et fad.

Bland olivenolie, citron og lidt salt sammen, og hæld det over grøntsagerne.

Rucolasalat med rejer

Portioner: 2

Ingredienser

150 g rucola
100 g optøede rejer
½ moden mango
1 avokado
2 håndfulde cashewnødder
Lidt purløg
2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
Friskpresset lime eller citron
Havsalt

Tilberedning

Skræl mangoen, og skær fine tern ud.

Del avokado i to halve. Fjern sten og skræl. Skær kødet i skiver. Dryp straks med citron.

Skyl rucola og purløg. Klip purløg fint.

Bland olivenolie, lime og lidt havsalt.

Anret rucola med mango, avokado, rejer og cashewnødder. Drys purløg over, og dryp med olie-/citrondressingen.

Frokost



Spansk (blomkåls)tortilla

Kilde: Udarbejdet med inspiration fra Anette Sams og Majbritt Louring Engell

Portioner: 2

Ingredienser

300 g forkogt blomkål
1 finthakket løg
2 fed presset hvidløg
6 æg
1 knsp. stødt muskat
½ tsk. karry
1 tsk. urtesalt eller havsalt
Ekstra jomfruolivenolie til stegning
1 bundt purløg
1 avokado
Saft fra 1 lime
2 tomater – kan udelades
En håndfuld frisk basilikum

Noter

Holder sig fint frisk i to dage i køleskab og smager også godt kold, fx til madpakken eller som morgenmad.

TIP: Blomkål kan erstattes af broccoli eller halvt af hvert.

Tilberedning

Sauter løg på en stor pande i olivenolie ved middelvarme, til de er bløde og klare.

Hak blomkålen groft. Tilsæt blomkål på den varme pande, og lad det svitse med et par minutter.

Pisk derefter æggene sammen med hvidløg, muskat, karry og salt, og hæld blandingen over blomkål og løg på panden.

Skru ned for varmen, og læg låg på.

Lad den spanske tortilla bage på komfuret i 30 minutter – temperaturen skal være mellem lav og middel. Efter 30 minutter har tortillaen fået en fin stegeskorpe.

Hvis den stadig er lidt utilberedt på midten, kan den evt. bages færdig i ovnen ved 175 grader i 5-10 minutter.

Skær tortilla ud i to stykker, og drys finthakket purløg over.

Server sammen med hakket avokado dryppet med limesaft, skivede tomater, frisk basilikum og evt. en skive stenaldersbrød.



Avokadosalat med belugalinser

Portioner: 1

Ingredienser

1 dl belugalinser – forkogte
En håndfuld babyspinat
½ avokado
2 forårsløg
1 spsk. af henholdsvis mandler, hasselnødder og græskarkerner
Friskhakket persille og mynte
En smule frisk chili – kan udelades
Ekstra jomfruolivenolie

Tilberedning

Mandler, hasselnødder og græskarkerner ristes på en tør pande og afkøles. Hakkes groft.

Hak lidt chili meget fint.

Kogning af belugalinser:

Skyl linserne i koldt vand, og sæt dem over i en gryde med rigeligt vand tilsat ½ tsk. salt under låg. Skru ned, så snart det koger, og kog dem i 20 minutter.

De afkølede linser blandes med spinat, de hakkede nødder, finthakket forårsløg og krydderurterne.

Det hele smages til med jomfruolivenolie, hakket chili og salt.

Kan evt. suppleres med lidt varmrøget laks.

Grøntsagsdonuts

Portioner: 6 stk.

Ingredienser

200 g broccoli
1 ½ dl vand
1 håndfuld spinat
2 dl revet ost (parmesan eller emmentaler) – kan erstattes af 1 ½ dl hytteost
2 æg
Havsalt

Noter

God som snacks eller til madpakken

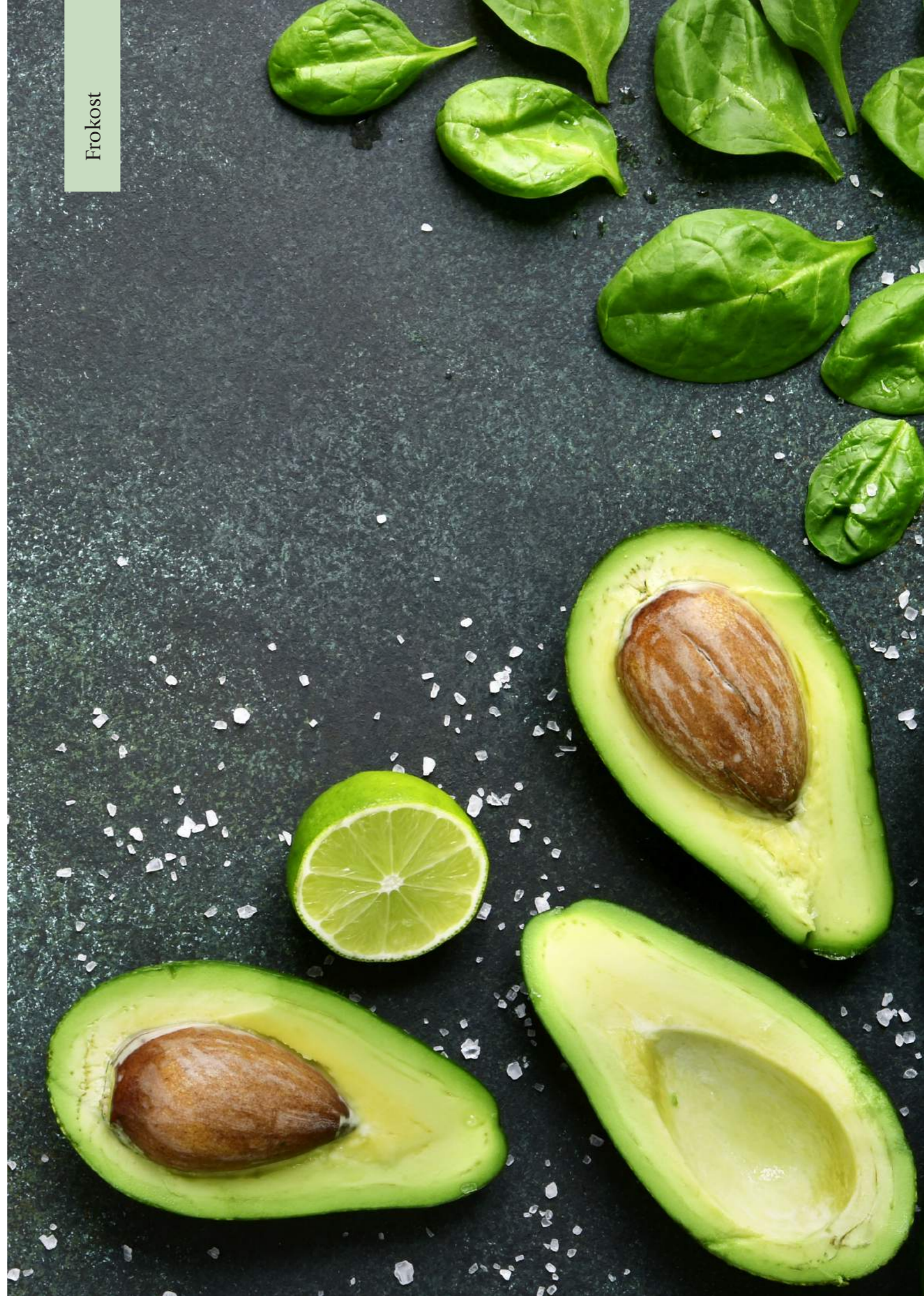
Tilberedning

Skær broccolien i små buketter, gerne med lidt af stokken på. Bring en gryde med vand og lidt salt i kog, før du lægger broccolien i. Giv broccolien et opkog, og tag derefter gryden af kogepladen, og lad den trække i ca. 3 minutter, før vandet hældes fra.

Lad det køle lidt af. Hak derefter spinat og broccoli, og bland det med æg, revet ost og salt.

Hæld massen i en donutform (eller seks muffin-forme), og bag i ca. 20 minutter på nederste rille ved 200 grader.

Frokost



Kyllingekrebinetter med bagt pastinakmos

Portioner: 2-3

Ingredienser

Krebinetter:

250 g hakket kyllingekød
1 æg
3 spsk. glutenfri havregryn
Lidt plantemælk, hvis farsen er for tør
1 håndfuld bredbladet persille
1 bundt forårsløg
3 spsk. hirseflager
3 spsk. majsmeel
Lidt havsalt
Smør og ekstra jomfruolivenolie til stegning

Pastinakmos:

2 porrer
500 g skrællede pastinakker
½ dl plantemælk
1 æg
2-3 spsk. revet parmesan
1 tsk. havsalt

Noter

Mosen kan også bages i små kokotter.

Pastinak kan erstattes af knoldselleri eller halvt af hver.

Tilberedning

Rør kødet sammen med æg og havregryn.

Hak persille og forårsløg fint, og rør det i farsen sammen med lidt salt. Tilsæt evt. lidt plantemælk hvis behov. Lad farsen trække i cirka 15 minutter.

Bland hirseflager og majsmeel i en dyb tallerken. Form farsen til krebinetter, og vend dem i blandingen.

Brun krebinetterne i smør og olie på en pande i 1 minut på hver side. Skru ned til middelvarme, og giv dem yderligere ca. 3 minutter på hver side, til de er gennemstegte.

Pastinakmos:

Pastinakker skrælles og skæres i tern. Skær top og bund af porrerne, rens dem godt for jord, og del dem i mindre stykker.

Pastinakker og porrer kommes i en gryde og koges i ca. 20 minutter, indtil stykkerne er møre.

Vandet hældes fra gryden. Blandingen moses i gryden med en stavblender sammen med plantemælk og æg.

Til sidst blandes revet parmesan og salt i.

Tag et mellemstort ovnfast fad, smør det med lidt olie, og kom mosen i fadet, og fordel det rundt. Riv ekstra parmesan og drys på toppen, alt efter hvor meget du kan lide.

Bag mosen i ovnen i ca. 25 minutter ved 180-200 grader, til toppen er gylden.



Broccoliwok med linsepasta

Portioner: 2

Ingredienser

100 g rød linse pasta
½ l vand
40 g mandler
1 rød peberfrugt
2 fed hvidløg
1 spsk. karry
250 g broccoli
½ dl Herbamare grøntsagsbouillon
2 ½ dl kokosmælk
Ekstra jomfruolivenolie
Saft fra ½ citron
Havsalt

Noter

Kan varieres med de fleste grøntsager.

Tilberedning

Kog pastaen efter anvisningen, og lad den dryppe af.

Hak mandlerne groft. Skær broccolien i små buketter og stokken i tern. Rens peberfrugten, og skær den i små stykker.

Rist mandlerne på en tør pande, og lad dem køle af i en skål.

Varm olivenolien op, og pres hvidløg ud på panden, og kom karry på. Rør det sammen, så karryen bliver brændt af.

Kom broccoli, stokke og peberfrugt på panden. Vend det godt rundt et par minutter, og tilsæt boullonen. Rør rundt i ca. 5 minutter.

Tilsæt kokosmælken og pasta. Varm igennem. Smag til med citronsaft og salt.

Server med et drys af de hakkede mandler.



Spidskåls"pasta" med smørstegte svampe

Portioner: 2

Forberedelsestid: 10 min

Madlavningstid: 10 min

Ingredienser

1 spidskålshoved

1 bundt forårsløg

1 stor gulerod

1 bakke champignon

100 g babyspinatblade

2-3 fed hvidløg

10 g smør

Ekstra jomfruolivenolie

Havsalt

Et bundt persille til drys

Evt. lidt parmesan

Noter

Kan også spises som tilbehør til et stykke fisk.

Tilberedning

Guleroden rives groft. Spidskålen og forårsløg snittes i fine strimler. Pres hvidløgsfed.

Rens champignoner, så de er fri for jord, og skær dem i kvarte.

Smelt smør på en pande, og svits de friskpressede hvidløgsfed. Tilsæt champignon, rør rundt et par minutter, sænk temperaturen til middelvarme, og steg, til champignonerne er gyldne. Hold dem lune ved lav varme.

Varm olivenolie op på en ny pande. Tilsæt karry, og lad det svitse et øjeblik. Vend de snittede forårsløg og revet gulerod i blandingen, og rør et par minutter, inden spidskål og babyspinatblade tilsættes. Vend rundt, så karryen fordeles. Smag til med salt. Tag panden af varmen, så snart kål/spinat er faldet sammen.

Server med de lune champignoner og en god håndfuld hakket persille fordelt over de stegte grøntsager.

Riv evt. lidt parmesan, og drys på.

Aftensmad



Blomkålsdeller med mangosalsa og sød kartoffel

Kilde: Blomkålsdeller er udarbejdet med inspiration fra Lisbeth Tordendahl

Portioner: 2

Ingredienser

Blomkålsdeller:

Blomkålsdeller:
400 g blomkålsbuketter
1 lille løg
1 fed hvidløg
100 g quinoaflager
100 g glutenfri havregryn
1 tsk. urtesalt eller havsalt
1 spsk. grov sennep
Evt. 1 æg eller lidt havremælk
Ekstra jomfruolivenolie til stegning

Mangosalsa:

1 stor moden mango
1 agurk
1 rødløg
Bredbladet persille
1 spsk. citronsaft
1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
Havsalt

Søde kartofler:

400 g søde kartofler
2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
Havsalt
Timian

Tilberedning

Blomkålsdeller:

Riv blomkål, løg og hvidløg groft, gerne i food-processor, og kom det i en skål. Tilsæt quinoaflager, havregryn, urtesalt og sennep. Tilsæt væden og evt. 1 æg (kan udelades). Farsen skal nu gerne have konsistens som havregrød, så den er til at forme. Tilsæt evt. glutenfri havregryn, hvis konsistensen er for tynd eller mere væde, hvis den er blevet for tør. Lad den trække i ca. 30 minutter på køl. Form derefter 16-18 frikadeller med hænderne, og steg dem gyldne på begge sider ved middel varme i en god ekstra jomfruolivenolie.

Mangosalsa:

Skær mango, agurk og rødløg ud i små tern. Hak persillen groft. Kom mango, rødløg og agurk i en skål, og vend det sammen med den grofthakkede persille. Bland olivenolie, citronsaft og lidt salt til en dressing, og hæld det over mangosalsaen. Lad det trække lidt inden servering.

Søde kartofler:

Kartofler skrælles og skæres i tern. Vend dem i olivenolie, og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Drys havsalt og timian over.



Græsk butternutsalat

Kilde: Opskrift fra Grækenland

Portioner: 2

Ingredienser

1 lille butternut-squash, skrælet og skåret i tern
1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
¼ tsk. gurkemeje
¼ tsk. stødt koriander
¼ tsk. kanel
¼ tsk. cayennepeber eller mindre, hvis det skal være knap så spicy
1 pose napolitana salatmix
50 g feta – smuldret i mindre stykker (kan udelades)
3 medjouldadler – hakkede
¼ dl granatæblekerner
¼ dl ristede pistacienødder
Havsalt

Dressing

5 spsk. ekstra jomfruolivenolie
2 spsk. æblecidereddike
1 spsk. frisk citronsaft
½ fed presset hvidløg
Lidt havsalt
3 til 5 spsk. vand

Noter

Kan evt. spises med kyllingespyd

Tilberedning

Fordel butternut-ternene jævnt på en bageplade beklædt med bagepapir. Pensl med olivenolien, og drys dem med lidt havsalt. Bag i 30-35 minutter ved 220 grader, indtil de er møre og gyldne i kanterne.

Bland spidskommen, koriander, kanel og cayennepeber sammen i en lille skål. Sæt til side.

Dressing:

Bland olivenolie, æblecidereddike, citronsaft, hvidløg, salt og 3 spsk. vand. Tilsæt 1-2 ekstra spiseskefulde vand efter behov.

Tag de færdigbagte butternut-tern ud af ovnen, og lad dem afkøle lidt. Drys derefter krydderblandingen udover, mens de stadig er varme.

Anret halvdelen af de bagte butternut-tern med salatmixen i et fad. Hæld halvdelen af dressingen over. Fordel derefter de resterende bagte tern, smuldret feta, hakkede dadler, granatæblekerner og pistacienødder. Fordel resten af dressingen over salaten.

Server straks.

Aftensmad



Lynstegte grøntsager med æble

Portioner: 2

Ingredienser

4 gulerødder
1 blomkål
2 forårsløg
2 æbler
1 halvt savojkål
1 håndfuld valnødder
2 fed hvidløg
½ chili
1 tsk. Herbamare bouillon
Saften fra 1 lime
Urtesalt

Tilberedning

Knus hvidløg i en hvidløgspreser, og hak chili fint.

Skær gulerødder, forårsløg og æbler i små tern.

Del blomkål i små buketter. Snit savojkål i tynde strimler.

Kog 1 dl vand, og tilsæt bouillon.

Hak valnødder groft, og rist dem på en tør pande. Gem dem til drys.

Rist hvidløg i lidt olie, tilsæt chili og forårsløg. Fortsæt med gulerødder, blomkålsbuketter og æbletern. Sørg for at røre godt i det, så det ikke bliver brændt.

Tilsæt bouillon, så bunden af panden lige er dækket.

Lad det simre i ca. 5 minutter. Hold øje med, at det ikke koger tørt. Tilsæt evt. lidt mere bouillon.

Slut af med savojkål, og lad det stege med, til det lige falder sammen.

Smag til med urtesalt og limesaft. Drys de ristede valnødder over inden servering.

Kan spises som tilbehør til et stykke kylling eller sammen med sød kartoffel i ovn.

Aftensmad



Buddhabowl-inspiration - tøm køleskabet

Portioner: 1

Ingredienser

1 stilk bladselleri
¼ agurk
1 spsk. granatæblekerner
En håndfuld grøn salat (fx napolitana, spinat, rucola)
1 spsk. cashewnødder
5-6 let kogte blomkålsbuketter
Lidt parmesan
1 tsk. ekstra jomfruolivenolie og citronsaft

Noter

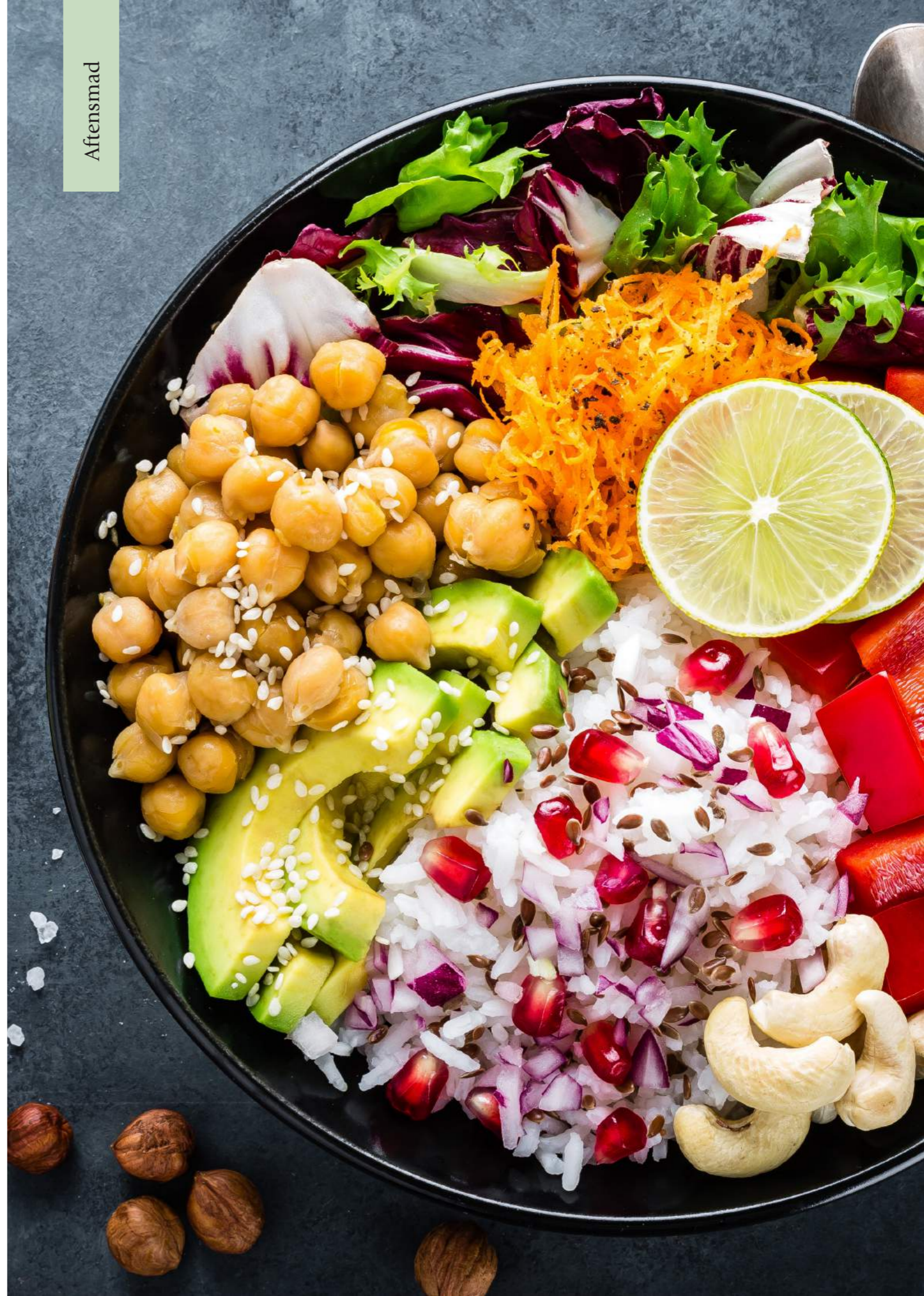
Kan kombineres i det uendelige. Kun fantasien sætter grænser.

En god måde at få brugt de grønne rester og måske en rest quinoa, kylling eller fisk.

Tilberedning

Skær agurk og selleri i mundrette stykker.
Kog blomkålsbuketterne et par minutter i let-saltet vand.
Anret det hele i en stor skål, og top med lidt parmesan, olie og citron.

Aftensmad



Quinoabøffer med spinatsalat og polentafritter

Portioner: 2

Ingredienser

Quinoabøffer:
2 dl kogt quinoa
100 g pastinakker
2 fed hvidløg
1 spsk. tahin
200 g butterbeans
50 g frisk spinat
50 g glutenfri havregryn
Havsalt
Ekstra jomfruolivenolie til stegning

Spinatsalat:

100 g babyspinat
100 g grønkål og/eller broccolibuketter
½ appelsin
50 g granatæblekerner (ca. ½ granatæble)
2 forårsløg

Polentafritter:

250 g polentamel
1 l vand
2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
2 stængler frisk rosmarin
2 spsk. revet parmesan
Havsalt

Tahin dressing:

½ dl tahin
1 fed hvidløg
Saft fra ½ citron
½ tsk. havsalt
½-1 dl vand

Tilberedning

Quinoabøffer:

Skræl og riv pastinakkerne fint. Kom dem i en skål sammen med kogt quinoa, knust hvidløg, tahin og lidt havsalt.

Skyl bønner og spinat, og hak det groft. Bland det med de andre ingredienser i skålen til en fars – det er nemmest at bruge hænderne. Tilsæt evt. mere havregryn, indtil farsen er lidt fast og nemt kan formes.

Form ca. 10 bøffer. Steg dem i olivenolie ca. 5 minutter på hver side, indtil de er gyldne og sprøde.

Kan også laves i ovnen:
Tænd ovnen på 175 grader.

Hæld derefter et par spiseskefulde af farsen på en beklædt bageplade, og tryk dem flade på midten til ca. 1 cm i tykkelse. Gentag processen med alle 8-10 bøffer.

Steges i 7 minutter og vendes. Giv dem derefter 7 minutter mere. Når de vendes, skal de være rimelig faste.

Spinatsalat:

Skræl appelsinen, og skær appelsinfileter ud mellem lamellerne. Snit forårsløgene, og frigør granatæblekernerne.

Grønkål og/eller broccolibuketter:
Skær eller riv grønkålen fri af stænglerne, og læg den i vand i en stor skål eller balje. Dryp vandet af, og læg grønkålen i en stor skål. Fordel 1 spsk. olivenolie i hænderne, og masser salaten. Det tager et minuts tid. Grønkålen bliver mørkere og smidigere. Hak grønkålen groft.

Skær broccoli i små mundrette buketter, og hæld kogende vand over dem. Lad stå i ca. 5 minutter, og skyl derefter i koldt vand.

Bland den skyllede babyspinat med grønkål og/eller broccolibuketter, appelsinfileter, snittet forårsløg og granatæblekerner.

Fortsætter her

Polentafritter:

Bring vandet i kog. Skru ned for varmen, og tilsæt polenta og salt under omrøring. Rør grundigt, så du undgår, at det klumper.

Lad det simre under låg i ca. 30-45 minutter, til det er fast. Rør i det jævnlige. Tilsæt evt. mere vand, hvis det bliver for fast.

Beklæd et firkantet fad (ca. 25 x 30) med bagepapir, og kom den færdige polenta i fadet.

Sørg for at polentaen bliver spredt ensartet ud i fadet. Læg et stykke bagepapir ovenpå og evt. et mindre fad ovenpå, så det ligger i pres.

Stil på køl i mindst 2 timer. Når det har sat sig, tages det ud af formen og skæres i pomfritstave.

Vend dem godt med olie, salt og peber, og bag polentafritterne i ovnen ved 225 grader i 30 minutter, til de er sprøde. Vend dem cirka halvvejs i bagningen.

Inden servering drysses de med fintrevet parmesanost og finthakket rosmarin, smages til med salt.

Tahindressing:

Pres hvidløget, og pisk det sammen med tahin, citronsaft og salt. Tilsæt vandet lidt ad gangen, indtil konsistensen bliver tilpas.



Ovnbagt urte-/citron marineret laks med squash

Portioner: 2

Ingredienser

4 squash
2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
1 tsk. akaciehonning
2 spsk. friskpresset citronsaft
1 spsk. dijonsennep
2 fed hvidløg, hakket
½ tsk. tørret dild
½ tsk. tørret oregano
¼ tsk. tørret timian
¼ tsk. tørret rosmarin
Havsalt og friskkværnet peber
2-3 laksestykker
2 spsk. friskhakket persille

Tilberedning

Skær squashene i tern, og vend dem i olivenolien.

Fordel dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Gør også plads til laksestykkerne på pladen. Drys squashene med lidt salt.

Rør honning, citronsaft, dijon, hvidløg, dild, oregano, timian og rosmarin sammen i en lille skål. Smag til med salt og peber efter smag.

Pensl laksestykkerne med urteblandingen, og læg dem sammen med squashene på bagepladen.

Sæt pladen i ovnen ved 200 grader i ca. 18-20 minutter. Mærk efter, om laksen nemt skiller. Ellers giv den et par minutter mere.

Server med et drys friskhakket persille.

Aftensmad



SNACKS & SØDT

Raw balls

Ingredienser

150 g dadler uden sten
1 spsk. kokosolie
3 spsk. kokosmel
20 mandler
3 spsk. usødet kakaopulver
2 spsk. sesamfrø
2 spsk. solsikkekerner
1 tsk. rå lakridspulver (kan udelades)

Noter

Velegnet til frysning

Tilberedning

Kør alle ingredienserne sammen i en kraftig foodprocessor til en ensartet masse. Lav kugler i ønsket størrelse, og tril dem evt. i kokosmel, hakkede hasselnødder eller kakaopulver.

Opbevares i en tætsluttende boks i køleskabet.

Banandrøm

Forberedelsestid: 15 min

Madlavningstid: 45 min

Ingredienser

3 små modne bananer
100 g stenfri dadler
2 spsk. smeltet smør
3 æg
1 knsp. havsalt
100 g mandelmel
1 tsk. bagepulver
100 g mørk chokolade 85%, halvdelen er til pynt
Kokosmel til drys

Noter

Opbevares gerne i køleskabet til dagen efter.

Tilberedning

Kom bananer, dadler, smeltet smør, æg, salt, bagepulver og mandelmel i en foodprocessor, og kør, til massen er godt blandet og ensartet.

Hak chokoladen groft, og rør halvdelen forsigtigt i dejen.

Dejen kommes i en lille form (20 x 25 cm) beklædt med bagepapir.

Bages i ca. 45 minutter ved 160 grader.

Tag kagen ud, og fordel resten af chokoladen oven på den varme kage, og smør den smeltede chokolade ud med en paletkniv.

Drys lidt kokosmel over den smeltede chokolade.



Knækbrød

Ingredienser

1 dl chiafrø
1 dl hørfrø
1 dl sesamfrø
1 dl solsikkekerner
1 dl quinoaflager
2,5 dl vand
1 tsk. havsalt

Tilberedning

Hæld det hele i en skål, og rør det godt sammen med vandet. Lad det trække ca. 10-15 minutter, så frøene får mulighed for at suge vandet.

Rul dejen ud mellem to stykker bagepapir, til dejen er ensartet fordelt i en passende tykkelse. Der er ca. til en hel bageplade.

Snit firkanter i dejen med en pizzaskærer. Så er det nemt at brække i stykker efter bagning.

Bag dem midt i ovnen ca. 1 time ved 160 grader, og lad dem køle af, inden de knækkes.

Opbevares i en tætsluttende boks eller glas.

Ærtehummus

Ingredienser

1 dl grønne ærter (optøet)
½ dl cashewnødder
1 spsk. citronsaft
1 fed hvidløg
1 spsk. tahin
½ tsk. stødt koriander eller 1 håndfuld frisk
1 knsp. stødt spidskommen
Lidt havsalt

Noter

Kan holde sig i køleskabet i tre dage.

TIP! Kan bruges som pålæg på knækbrød eller dip til grøntsagsstave.

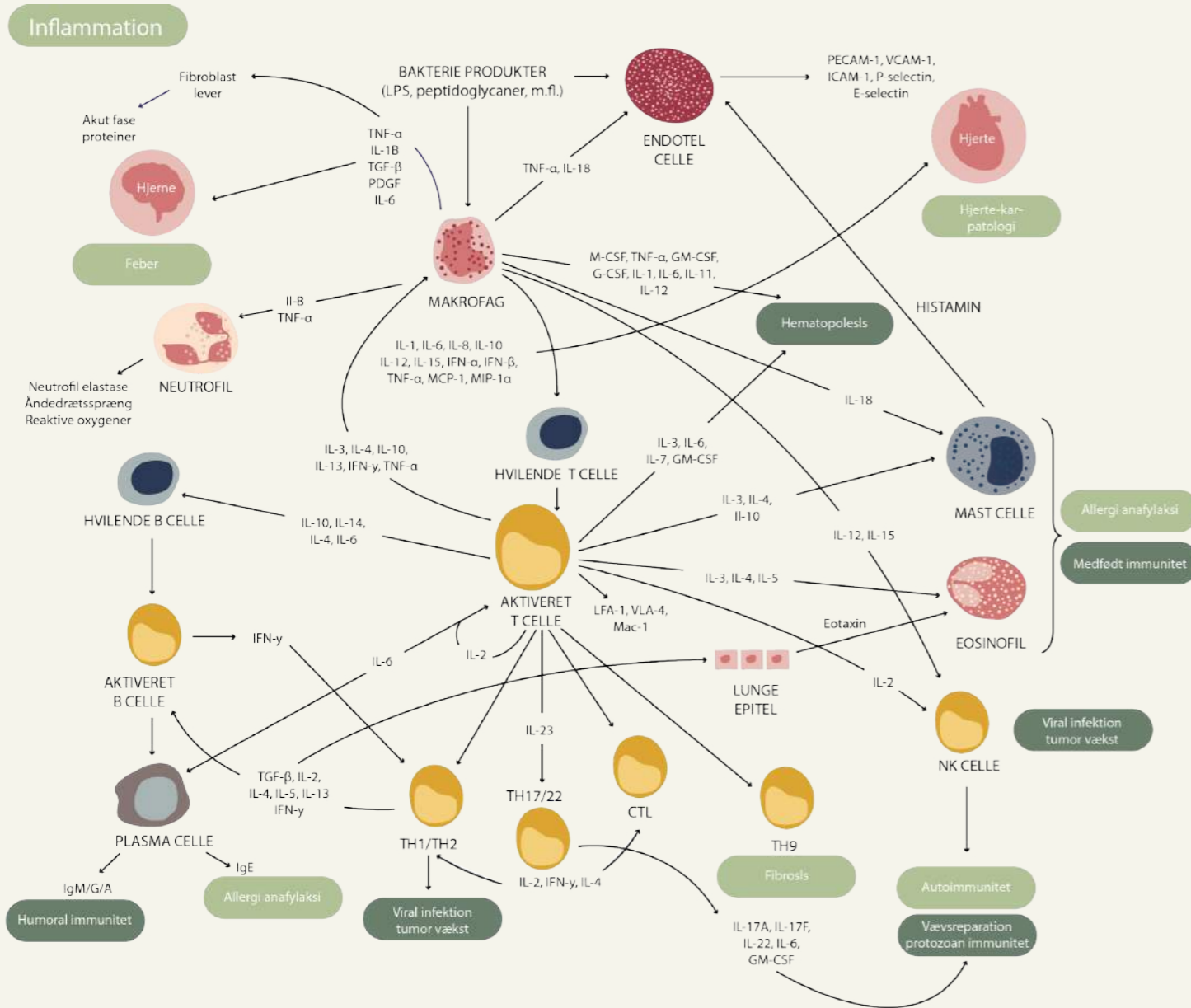
Tilberedning

Blend det hele med en stavblender eller i en foodprocessor.

Tilsæt mere citronsaft eller lidt vand, hvis det skal være tyndere i konsistensen.



Det hele handler nok allermest om immunforsvaret



Når læger og forskere taler om inflammationer, fx ved autoimmune sygdomme, ved allergier, eller når der er tale om en akut eller kronisk betændelsestilstand, så er det meget godt at holde sig til dette enorme kort af immunceller for øje.

At forskere ikke bare lige kan finde den rette medicin til fx psoriasis, som er en autoimmun sygdom, eller finde et middel mod en ny virus eller kontrollere immunforsvaret, så der ikke opstår allergi, skyldes, at der først af alt skal være balance mellem alle de mange medspillere i immunforsvaret.

Tegningen viser, hvordan immunforsvaret og især den del, der har med inflammationer at gøre, virker.

Ser du fx på de mange pile, hvorpå der står IL-18, IL-1 eller nogle helt andre IL-tal, så fortæller det, at små bitte molekyler kaldet cytokiner arbejder på hele tiden at regulere, hvad der sker mellem de store medspillere, T-og B-cellerne. Nogle af disse cytokiner sørger for sammen med ædceller (makrofager) at rydde op i vores immunforsvar, andre sætter nogle hjælpere i arbejde, og i det hele taget forsøger immunsystemet konstant at gøre sit arbejde bedst muligt.

Hvis der ikke uophørligt kan skabes balance mellem de forskellige cytokiner, vil der opstå sygdom, og her handler det bl.a. om, hvorvidt der er balance mellem Th1 og Th2, og at vægtskålen ikke tipper for langt til den ene side, eller der opstår for store penduludsving. Ubalancerne kan opstå på grund af fx arvelige forhold, miljøpåvirkninger helt fra barnealderen og mange andre faktorer.

Nogle af dem kan vi gøre noget ved, eller i hvert fald forsøge at stoppe, andre kan vi måske skabe noget lindring for, men at stoppe en autoimmun sygdom eller en allergi kan vi ikke være sikre på. Heldigvis er der set eksempler på endog meget positive tilstande, som kan ligne "helbredelse", om ikke andet en frihed for symptomer i mange, mange år. Om der er tale om egentlig helbredelse, ved vi som behandlere ikke altid. Men Funktionel kost hjælper dig til at gøre det mest optimale for dit immunforsvar via inflammationshæmmende eller antiinflammatoriske kostvaner.

Er der for store penduludsving på fx Th1 og Th2, vil der kunne opstå for mange akutte infektioner eller for mange kroniske infektioner (inflammationer).



INFLAMMATION

I KROPPEN



MADPYRAMIDEN

SPIS MEST FRA BUNDEN - MINDST FRA TOPPEN



FUNKTIONEL KOST

EN STÆRKERE OG SUNDERE UDGAVE AF DIG SELV

SPIS LØS

HER VINDER DU

- Fed fisk
- Skaldyr
- Grøntsager i alle farver
- Kål
- Broccoli
- Krydderurter
- Avokado
- Bær
- Salater
- Vand

Fundamentet i din kost - så er du godt på vej til en stærk og holdbar krop i balance.

Psykisk balance
Økologiske råvarer
Motion
God nattesøvn
Frisk luft

HYPPIGT

STYRKER DIT FORSVAR

- Mager fisk
- Fjerkræ
- Nødder og kerner
- Frø
- Sunde planteolier
- Quinoa
- Havregryn
- Frugt
- Grøn & hvid te

Mad, der styrker dit anti-inflammatoriske forsvar, så du er beskyttet mod en lang række sygdomme.

MODERAT

LIDT MEN GODT

- Ost
- Sojaprodukter
- Mørk chokolade
- Fedtfattig mælk
- Kartofler
- Magert kød
- Æg
- Kaffe

Kan sagtens være sund mad, men er bedst for kroppen i mindre mængder.

MINDST

SÆRLIGE LEJLIGHEDER

- Sukker
- Forarbejdet mad
- Salt
- Hvide ris og pasta
- Hvidt brød
- Slik
- Sodavand
- Chips
- Frugtjuice
- Usunde planteolier

Mad, der trækker i den gale retning. **Undgå helt** - eller kun ved særlige lejligheder - husk at nyde det!

Stress
Bekymringer
Overdreven motion
Dårlig søvn
Rygning

kontakt@biologiskbalance.dk
www.biologiskbalance.dk



© COPYRIGHT 2020 BIOLOGISK BALANCE - ALL RIGHTS RESERVED

SPIS LØS

Grønt

Alle slags kål
Broccoli
Spirer
Bok choy
Fennikel
Græskar
Salater
Ruccola
Løg
Tomater
Avokado
Gulerødder
Spinat
Asparges
Tomat
Squash
Peberfrugt
Radiser
Porrer
Peberrod
Rå rodfrugter

Frugt

Alle bær

Krydderier og urter

Hvidløg
Purløg
Ingefær
Mynte
Persille
Karse
Kanel
Basilikum
Cayenne
Chilli
Karry
Lakrids
Rosmarin
Timian
Curkemeje
Rosmarin
Urtesalt
Sort peber

Korn & bælgfrugter

Grønne bønner

Fisk og skaldyr

Makrel
Ørred
Sild
Laks
Sardin
Hellefisk
Skaldyr

Drikkevarer

Vand

HYPPIGT

Grønt

Søde kartofler

Frugt

Granatæble
Kiwi
Citrusfrugter
Grape
Æble
Blomme
Pære
Vindruer
Ananas
Papaya
Melon
Ferskner

Korn & bælgfrugter

Quinoa
Ærter
Alle slags bønner
Havregryn

Nødder, kerner & frø

Valnødder
Cashewnødder
Mandler
Hassel nødder
Pistacienødder
Macadamianødder
Pekannødder
Solsikkekerner
Græskarkerner
Nigellafrø
Sesamfrø
Hørfrø
Chiafrø
Hampfrø

Fisk og skaldyr

Rødspætte
Torsk
Sej
Tun i vand

Kød

Kylling
Kalkun
Struds

Fedtstoffer

Rapsolie
Koldpresset jomfruolivenolie
Valnøddeolie
Hørfrøolie
Avokadoolie
Kokosolie

Drikkevarer

Te (grøn og hvid)

MODERAT

Grønt

Kartofler
Bagte rodfrugter
Majroe

Frugt

Banan
Tørret frugt

Korn og bælgfrugter

Edamame bønner
Kikærter
Linser
Tørrede bønner
Brune ris
Fuldkornspasta
Fuldkornsbrød

Nødder, kerner & frø

Saltede peanuts
Kokosnød

Kød

Andebryst uden skind
Magert kød fra firbenede dyr

Mejeriprodukter

Fedtfattig mælk
Skyr
Hytteost
Fromage frais
Yoghurt natural
Mager ost
Æg

Smagsgivere

Herbamare boullion
Herbamare urtesalt

Sojaprodukter

Sojamælk
Sojayoghurt
Tofu
Tempeh

Slik & Snacks

Mørk chokolade
Popcorn

Drikkevarer

Kaffe
Fedtfattig mælk



MINDST

Kød

Saltet og røget kød
Rødt kød
Fedt kød og indvolde
Pølser
Pålæg

Korn og bælgfrugter

Hvid pasta
Hvide ris
Hvidt brød
Pitabrød
Morgenmadsprodukter
Nudler
Taco
Tortilla
Nudler

Fedtstoffer

Sojaolie
Sesamolie
Solsikkeolie
Vindrukerneolie

Mejeriprodukter

Smør
Plantemargarine
Fed ost
Fløde
Frugtyoghurt

Smagsgivere

Sødemidler
Bouillonterning
Sukker
Færdige dressinger
Salt
Sojasovs
Honning
Sirup

Slik & Snacks

Kager
Småkager
Lys chokolade
Slik
Chips
Kiks
Is
Frosen youhurt
Marmelade

Fast food

Alle slags

Drikkevarer

Alkohol
Sødmælk
Sodavand og saftvand
Frugtjuice



INSTITUT FOR
BIOLOGISK MEDICIN