

# Kroppens ønskekost

## - et skridt mod den komplette kost

<b>Opsummering af lydfilerne.....</b>	<b>3</b>
<i>Kvaliteten af råvarene er vigtig.....</i>	<b>3</b>
Frukt og grønt.....	4
Korn og bønner – Fermenter dem, spir dem.....	4
Brød.....	4
Salt.....	5
Mælk.....	5
Torskeleverolie.....	5
Kød.....	6
Æg, fisk, rogn, skaldyr og lever/indmad.....	6
Bensuppe.....	6
<b>Om at sammensætte det gode måltid.....</b>	<b>7</b>
Fedtvejledning – sådan får du nok.....	7
<b>Vejledninger til råvarer.....</b>	<b>8</b>
<i>Bensuppe.....</i>	<b>8</b>
<i>Spiring af frø (korn, linser, kerner og bønner).....</i>	<b>9</b>
<i>Nødder og mandler.....</i>	<b>9</b>
<i>Kogt tilbehør.....</i>	<b>10</b>
Bønner og korn.....	10
Brune Ris.....	10
<b>Kød.....</b>	<b>11</b>
Generelt om kød.....	11
Svinekød.....	11
Indmad.....	11
<b>Brød.....</b>	<b>12</b>
Nemt surdejsrugbrød.....	12
Hvedesurdejsbrød.....	13
Suddej – opstart og pleje.....	14
<b>Mere teori om ernæring.....</b>	<b>15</b>
<i>Hvorfor kosten bør være autentisk.....</i>	<b>15</b>
<i>Råvarekvalitet.....</i>	<b>16</b>
<b>Noter.....</b>	<b>17</b>
PFAS/forurening og andre fremmedstoffer.....	17
Frugter.....	17
Tomater (og kartofler).....	17

# Opsummering af lydfileerne

## Kvaliteten af råvarene er vigtig

Vores moderne kroppe er **mere pressede end nogensinde** før og derfor også nødt til at gå mere op i kost end nogensinde før<sup>1</sup>.

Så hvad skal du spise?

Du skal spise, hvad du **føler for**. Og helst så **varieret** som muligt.

Men hvis kroppen skal fungere optimalt, er **kvaliteten** og ofte også tilberedningen vigtig.

Husk, at fordøjelsen skal bruge tid på at **vænne sig til nye ting**, ligesom vi selv skal.

Bakterierne i vores tarme kan være måneder om at **tilpasse sig nye fødevarergrupper**.

Det er derfor overvejende **kødspisere** føler, at de ikke kan blive mætte af grønt, og derfor **vegetarer** kan føle, at de ligefrem bliver syge, hvis de prøver, at spise **kød**.

Af **hensyn til vores bakterieflora** er det også vigtigt at undgå mad med **konserveringsmidler**. Konserveringsmidler er der, for at **forhindre** bakterievækst i maden. Derfor **hæmmer** de også **bakterierne** i vores tarme. Og eftersom de i forvejen er udsatte under vor tids **stressede levevis**, er vi nødt til at **passer godt på dem**.

**Kvaliteten af de fødevarer du spiser er afgørende og kvalitet koster.**

**Sparer du på maden, sparer du på dig selv.**

---

<sup>1</sup> Se evt. uddybet i afsnittet ”Mere teori om ernæring ” på side 14