

Mat som medisin.

,Hei

Som dere ser av artikkelen mat og helse er dette noe jeg som leder er veldig opptatt av.

Mat som demper betennelse i kroppen er viktig. Som de fleste vet så får vi som er nakne skadd andre problemer rundt i kroppen som følge av skaden. Mange får problemer med mage tarm samt ustabil blodsukker.

Hilsen Jane Anita Jensen
Leder av LFN

Her er en oppskrift som gir en god start.

Ut å møte sola Juice...

Skrell 5 gulrøtter,
1 stk fennikel deles i to (skjær av bunn)
1 stor skive selleri rot,
en god bit persillerot,
litt purre.
rens 3 cm ingefær rot.

Vask og ha i juice maskin. Juicen kan drikkes som den er. jeg blander Chia frø (ta en boks med 1 del frø -8 deler vann.) Kan stå i kjøleskap i to uker. Dette blir en gele.. Ta 2 spiseskjeer av gelemassen samt en liten neve Havregryn, litt gresskar kjerner, sesamfrø. Eller hva du selv liker. Fyll juice i et glass ha frøblandingen i. Dette metter lenge og gir stabilt blodsukker.

Ha juice i glasset tilsett gryn og vips du har en flott frokost eller lunsj 😊

Juice med Gulrøtter, skrellede appelsiner, ingefær, eller hva du måtte like. Kan ha i korn eller drikke som den er.





Prinsippet med juicen er at du tar det du liker og prøver deg frem.

Alt kan juices.

Appelsin
pæremelon,
gulrøtter,
ingefær rester av råkost.
Prinsipp.



Tomat løk gulrøtter. Stor porsjon (greit å ha i fryser.)

5 gulrøtter
5 løk
10 tomater (gjerne modne)
5 fedd hvitløk
2 røde paprika,
3 cm ingefær rot (ta av skall)

Rens og vask gulrøtter, vask tomatene og paprika. Ha i skrellet hvitløk og løk. Urter som basilikum, timian er godt i. Chili kan også brukes hvis en tåler det. Fyll tingene i en kjele og ha i 1 liter vann. Kok opp og sett platen på lavere temp slik at det surrer ca. 1,5-2 timer. Det er ferdig når det er mørt. Kan bruke stavmikser, eller has i en blender når det er litt kjølig. Kan brukes til supper, eller som saus til pasta. Blandingen kan og brukes til å ha ved siden av mat, men da bør konsistensen være tykkere.

Til Suppe tilsetter jeg litt matfløte, samt koker egg og makaroni til å ha i. Hvite hermetiske bønner er og godt å ha i blandingen som tilbehør til stekt fisk.



Tomat
gulrøtter
løk
hvitløk
urter.

Verdens beste og sunneste base til saus, suppe og pizza saus. Mos med stavmikser etter at blandingen er kokt. Frys ned.