



**Nanna** er 34 år, mor til to piger og elsker at lave sund hverdagsmad. Nanna er uddannet ernæringsterapeut (DET) med speciale i kvindesygdomme, fertilitet, graviditet og

børn og vil krydre [sund-forskning.dk](http://sund-forskning.dk) med en helt anderledes kokkeskole. Følg også med på Nannas blog [www.nannastigel.dk](http://www.nannastigel.dk) eller på [www.sund-forskning.dk](http://www.sund-forskning.dk)

# Nannas **økologiske** hverdagskøkken

Velkommen til Nannas økologiske hverdagskøkken. Her får du opskrifter og inspiration til sund hverdagsmad uden dikkedarer. I denne måned sætter vi spotlight på hasselnødder, og du får både opskrift på en fornuftig ærtemos og en (næsten) syndig æblekage.



## IDEEL SNACK PÅ FARTEN

Nødder – og ikke mindst hasselnødder – er alle tiders snack, når du er på farten. Eller bare når du har lyst. Det meget fine ved nødder er nemlig, at de indeholder en ganske fin fordeling af fedt, protein og kulhydrat. Ideelt for at holde blodsukkeret stabilt.

Nogle vil gerne fortælle dig, at der er meget fedt i nødder. Men fedt er ikke farligt. Tværtimod: det er forrygende foder til vores celler. I hvert fald når det er af den sunde slags, som hasselnødder er så rige på.





## AT RISTE ELLER IKKE AT RISTE

Hasselnødder er selvfølgelig sundest, når vi spiser dem rå og uden tilberedning. Men en let ristning af nødderne fremhæver smagen, ligesom opvarmningen gør det nemt at fjerne den let bitre mørkebrune skal.

Hvis du rister nødderne, så gør det skånsomt. De må gerne blive let gyldne, men ikke noget branker. Det smadrer nemlig fedtsyrene i nødderne.

Sådan rister du skånsomt: Læg nødderne i et tyndt lag i et fad i ovnen. Bag dem ved 170 grader i 10-15 minutter. Vend eller ryst et par gange undervejs. Du kan evt. placere nødderne i et rent viskestykke og forsigtigt nulde hinderne af bagefter.

## Ærtemums

Denne ærtemos er et absolut hit til både børn og voksne. Brug den som dyppelse til grønsagsstave, pålæg eller tilbehør til... Ja, næsten hvad som helst.

Ud over at have den smukkeste skriggrønne kulør, er ærtemosen ultranem at lave og smager helt forrygende.

Ærtesæsonen er på sit sidste nu, så hvis du ikke kan finde friske ærter eller ikke orker at bælge løs, køber du dem bare frosne.

### Det skal du bruge:

500 g fine frosne ærter (optøet) eller friske bælgede ærter  
2 håndfulde hasselnødder  
2-4 spsk olivenolie  
Lidt citronsaft  
Salt  
Peber  
Evt. lidt vand

### Sådan gør du:

Overvej om du vil riste hasselnødderne eller bare bruge dem, som de er. Du kan også gøre det blidt på panden.

Kom hasselnødderne i en skål sammen med ærter, olivenolie, salt, peber og lidt citronsaft.

Blend det til en mos med en stavblender.

Smag til med salt, peber og citron.

Hvis den er for tyk i konsistensen, kan du komme en lille bitte sjat vand i.

**TIP:** Blend evt. en god håndfuld frisk basilikum i. Hvis du ikke har det, så pyt! Det smager godt alligevel.

### GODT FOR FRUGTBARHEDEN

Ja. Det er ganske vist. Hasselnødder (og de fleste andre nødder i øvrigt) er nemlig fulde af E-vitamin – også kendt som frugtbarhedsvitaminet. E-vitamin ser nemlig ud til at være usædvanligt effektivt til at booste fertiliteten – både hos mænd og kvinder.

## Nutty kanel- æblekage!



Æblesæsonen er lige om hjørnet, og findes der noget bedre end et lunt stykke æblekage? Her får du en udgave uden sukkerchok, men med masser af smag fra en stribe gode krydderier.

### Det skal du bruge:

250 g dadler  
2 dl vand  
100 g kokosolie  
200 g hasselnødder  
150 g fuldkornsrisemel  
1 tsk. allehånde  
1 tsk. bagepulver  
1 tsk. nellikepulver  
1 tsk. kardemommepulver  
2 tsk. kanelpulver  
1 tsk. vaniljepulver  
2,5 dl rismælk  
3 æg  
2-3 æbler

### Sådan gør du:

Kom dadler og vand i en gryde, og kog

løs i 5-10 minutter. Kom så kokosolie i, og kog dadlerne møre.

I ventetiden – tænd ovnen på 175 grader og bland alle de tørre ingredienser: risemel, allehånde, bagepulver, nellikepulver, kardemommepulver, kanelpulver og vaniljepulver.

Så er det op i foodprocessoren med dadler og hasselnødder. Kør.

Når massen er nogenlunde ensartet, er det tid til skiftevis at komme rismælk og de tørre ingredienser i massen. Så er det i med æggene. Gerne et af gangen.

Vupti – kagedejen er færdig!

Op i en kageform. Skær æbler i skiver (ikke alt for tyndt) og læg dem tæt oven på kagedejen, gerne i selskab med en håndfuld hasselnødder. Drys med lidt kanel og vaniljepulver.

Bag i 50-60 minutter ved 175 grader.

**TIP:** Spises som den er, eller serveres med flødeskum, sojajoghurt eller hvad du nu tåler eller har lyst til.