



**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 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

I Nannas økologiske hverdagskøkken får du opskrifter på og inspiration til sund hverdagsmad uden dikkedarer. Det er jul, og det er som bekendt cool – også her i helseland. Derfor får du selvfølgelig et par sunder bud på julebordets herligheder.

Med afsæt i julenød nummer et – valnød – får du opskrifter på krydrede julemuffins uden sukkerchok og en frisk salat med fennikel.



## Årets julesalat

Juleanden har aldrig taget skade af at blive serveret med en god salat on the side. Tværtimod - grøntsager er et herligt frisk pust til den ellers lidt tunge julemad. Oven i (jule)hatten vil denne salat hjælpe fordøjelsen lidt på vej med den bitre rucolasalat, det skarpe hvidløg og den fordøjelsesfremmende fennikel.

### Det skal du bruge:

- 1 fennikel
- 2 pærer
- 1 bakke rucola
- 1 håndfuld soltørrede tranebær eller gojibær
- 80 g valnødder

### Dressing af:

- 3 spsk. olivenolie
- 2 spsk. citron
- 1 tsk. honning
- 1 fed hakket/presset hvidløg
- Salt & peber.

### Sådan gør du:

Skyl rucolaen. Skær fennikel og pærer helt tyndt. Ryst dressing sammen i et syltetøjsglas. Smag den til med salt, peber og honning. Den må godt have lidt sødme. Bland alle ingredienserne til salaten i en skål. Pynt med tranebær/gojibær og valnødder. Hæld dressing over umiddelbart inden serveringen.

## Valnødder og omega-3

Du ved sikkert allerede, at fede fisk og høfrø er gode kilder til omega-3-fedtsyrer. Men valnødder er såmænd heller ikke så dårlige, når det kommer til de (o)mega fede fedtsyrer.

Og hvad er det lige, der er så fedt ved dem?

Omega-3 er essentielle fedtsyrer. Det betyder, at vi ikke selv kan danne dem i kroppen, men skal have dem tilført fra kosten. Og så har de en hulens masse vitale funktioner i kroppen - bl.a. immunforsvaret, hjernen og hjertet er afhængige af en solid tilførsel af de gode fedtsyrer.

## Go nuts!

Ikke alene er valnødder en fortrinlig kilde til omega-3-fedtsyren alfa-linoleninsyre (ALA), de er også fyldt til randen med aminosyren arginin, og dét ser ud til at være godt for både din insulinfølsomhed og dine blodårer.

Desuden er valnødder alle tiders velsmagende kilde til en mængde gode vitaminer og mineraler, bl.a. B6, biotin, kobber og mangan.



## Krydrede julemuffins

Her får du alle tiders julegodbidder med sundhedsbonus. Søde små sager uden sukkerchok, men med masser af smag fra klassiske julekrydderier og gode fedtsyrer fra vidunderlige valnødder.

### Det skal du bruge:

- 200 g mandler
- 200 g valnødder
- 130 g dadler
- 1 tsk. vaniljepulver
- 2 tsk. kardemomme
- 3 tsk. kanel
- 1 1/2 tsk. nellikepulver
- 1 tsk. allehånde
- 1 tsk. bagepulver
- Skal og saft af 1 øko appelsin
- 130 g abrikoser
- 4 æg

### Sådan gør du:

Kom nødder og mandler i en foodprocessor, og kød dem til mel. Kom så alle de øvrige tørre ingredienser i, og kød en omgang mere. Så er det i med dadler, appelsinskal og appelsinsaft. Derefter 1 æg ad gangen til det bliver til en lind og luftig masse. Rør hakkede tørrede abrikoser i. Ikke med kniven på foodprocessoren, men med en ske eller lignende aggregat. Op i muffinsforme, og bag ved 170 grader i cirka 20 minutter.

## Generne lyver ikke!

Der er godt nyt til alle, som hvert år kæmper med deres vægt, og bruger oceaner af penge på fejlslagne slankekur.

Det kan bl.a. 28-årige Sabrina Scharling fra Fyn, som allerede har fået sine gener analyseret, bekræfte. Hun har tabt 11,5 kg på 12 uger, ved at følge anvisningerne.



Via en spytp prøve analyserer vi den del af dit DNA, der bestemmer din evne til at omsætte fedt, protein og kulhydrater.

Købes hos behandlere, helsekostbutikker og udvalgte Matas butikker. Se listen på [dietandgenes.com](http://dietandgenes.com)

**Diet Genes**