

Nye bøker

2012

LILLE MÅNE

NYHETER • OPPSKRIFTER • REPORTASJER • NYE BØKER • KRYSSORD • SUDOKU

SØTE OG DEILIGE FRISTELSER

- helt uten sukker!

Kenn Hallstensen og Thorun Ranses viser oss hvordan



**Bli sunn, frisk og glad
med naturlig mat!**



Gode tilbud på våre bøker!

FORORD

MÅ ALLE GODE KREFTER FORENES!



FORLEGGER JAN MESICEK

Kjære leser – der vi i fjor diskuterte karbohydrater og fett, ser det ut til at årets diskusjoner i større grad har dreid seg om vel så viktige temaer, nemlig kvalitet, matmerking, dyrevelferd og mattrygghet. De dårlige produktene blir avslørt! En hærske av kritiske bloggere, og en generell økning i interessen for ekte og skikkelig mat, bør gi dårlig nattesøvn til de mange som produserer søppelmat. «Det kommer ikke til å skje en dritt», sa Eyvind Hellstrøm under en debatt om nettopp dette på NRK. Jeg håper og tror han tar feil. For selv om det i butikkyllene florerer av vaniljesaus uten vanilje, uendelig mengder kjemisk smågodt, giftig margarin, pølser hvor halvparten er tilsatt stivelse, og lammepølser med imponerende 30% lammekjøtt, så skjer det til tross noe i befolkningen?

Salget av lokal og kortreist mat øker kraftig. Økologisk mat likeså. Oslo har fått sin etterlengtede mathall. På NRK lager barn restaurantmat og lærer å partere hele dyr (programmet Barnas

restaurant) av stjernekokken Terje Ness (som skremmende nok bruker solsikkeolje i steking).

Konsumentene vil vite mer om maten: Hva er den tilsatt? Hvordan har dyrene hatt det? Med andre ord - kravene om naturlig, ren og ekte mat tiltar. Så hvordan kan vi forene disse gode kreftene med våre «lavkarbomuskler»? En begynnelse er Mark Sissons bok «Naturlig mat – mat som kroppen ønsker seg». Her fokuserer Sisson sterkt på matkvalitet, smak og ikke minst at maten skal ha naturlig fett og lite karbohydrat.

Vi har en stor utfordring foran oss. En ting er å stå oppreist mot søppelmatindustrien og fortsette å avsløre dens juks og bedrag, en annen – og den kritiske – er at vi klarer å alliere kreftene for sunn (lavkarbo) mat, med god kortreist og økologisk mat. Dersom vi i tillegg klarer å spre mattradisjoner og mer matkunnskap, så kanskje det skjer noe.

Det er lov å håpe! Og det er lov å ta i et tak for at dette skal skje. Nettopp der skal Forlaget Lille Måne bidra fremover. Det lover jeg dere!

Jeg håper du finner interessante artikler i vårt magasin, og ønsker deg bôn appetit!

SUDOKU

VANSKELIG

						2		4
1			4		8			
8		7		9		1		
3	6		8					
			7		6		9	3
	5	9					6	
	3					9		
		8						
			3	7	5	4		

MIDDELS

		9						
	7			9			1	3
	2			7	1			6
	8	7	9					
		4	6		2	5		
					3	9	2	
9			8	5			4	
5	1			2			7	
						8		

LØSNINGEN FINNER DU PÅ SIDE 30

INNHold

Dette magasinet er et resultat av et samarbeid mellom Foreningen Kostreform for bedre helse, helsemagasinet Vitenskap og Fornuft (VOF) og Forlaget Lille Måne. Vi jobber for samme sak, og samarbeider ofte om aktiviteter og arrangementer.

- 4 GARY TAUBES: HVA GJØR OSS EGENTLIG FETE?**
Vår forfatter Gary Taubes' innlegg i The New York Times om fedme og dens egentlige årsaker. Inspirerende lesning!
- 7 BOKBASAR: STEN STURE SKALDEMAN**
Det var 22. desember 2005 at vi første gang ble kjent med Skaldeman, på videolink fra Stockholm i debatt med karbodronningen Jorunn Sundgot Borgen og vår mann Dag Viljen Poleszynski. Siden den gang har det blitt mange Norgesbesøk på Skaldeman, og ikke minst mange bøker!
- 8 HVORFOR VELGE NORSK KJØTT?**
Dette innlegget fant vi på bloggen www.crossfit-norge.no – og tenkte at vi måtte trykke! Ingvild S. Luteberget er utdannet ved Universitet for miljø- og biovitenskap på Ås, med master i husdyrvitenskap. «Jeg synes grasdyrking og grovfôrproduksjon er svært interessant og gleder meg til å komme i gang å lære mer om det.» – Og vi gleder oss til å høre mer fra henne!
- 10 NOREG - IKKJE EGNA FOR DYR**
Debattinnlegg fra veterinær Anne Viken som poengterer viktigheten av å la dyra vi skal spise beite på gress. Denne saken kommer vi til å høre mer om, og vi støtter den med hele vårt hjerte!
- 12 STOPP EPIDEMIEN AV OVERVEKT OG DIABETES**
Debattinnlegg av Kostreforms leder, Terje Sandberg, og lederen av foreningens fagråd, Erik Hexeberg.
- 13 FORENINGEN KOSTREFORM DER DU BOR**
Oversikt over fylkes- og lokallag. Har du lyst til å engasjere deg litt?
- 14 HVA ER PALEO**
Ny livsstilstrend henter inspirasjon fra steinalderen.
- 16 NATURLIG MAT NY BOK!**
– MAT SOM KROPPEN ØNSKER SEG
Møte med forfatteren Mark Sisson og presentasjon av konseptet «The Primal Blueprint».
- 18 OPPSKRIFTER**
– MAT SOM KROPPEN ØNSKER SEG
- 21 SUKKER - INGEN TOM TRUSSEL**
- 22 STEVIA - FULLVERDIG ERSTATNING FOR SUKKER?**
- 24 BAK MED STEVIA!**
Her finner du oppskrifter fra boken «Søtt uten sukker» – gjør julen sukkerfri – du også.
- 26 BOKBASAR MED KNALLTILBUD!**
- 28 100 ÅRS SUKSESS MED DALE CARNEGIE**
- 30 BOKBASAR**
- 31 KRYSSORD**
- 32 KLEMMETIPS OG ØNSKE OM GOD JUL**

INNLEGG I THE NEW YORK TIMES

HVA GJØR OSS EGENTLIG FETE?

AV GARY TAUBES, FORFATTER AV «HJELP – VI BLIR TJUKKERE!»

En kalori er en kalori. Dette har vært grunnlaget for vår kunnskap om overvekt siden 1960-tallet. I praksis betyr det at en kalori fra protein genererer den samme energien når den metaboliseres i en levende organisme som en kalori fra karbohydrat eller fett. Når vi snakker om overvekt og dens årsaker, er uttrykket "en kalori, er en kalori" nesten alltid brukt for å understreke at det er ikke hva vi spiser, men mengden som er avgjørende.

Vi blir fete fordi vi inntar flere kalorier enn vi forbrenner; snur vi det på hodet og forbrenner mer enn vi spiser, så blir vi slanke. Alle som forteller deg noe annet, vil forsøke å selge deg noe. Det er logikken, i følge kaloritellerne.

Men ikke alle kjøper «en kalori er en kalori»-argumentasjonen, og nylig så vi uenigheten igjen. JAMA (Journal of American Medical Association) publiserte resultatene av en klinisk studie der lege David Ludwig og hans samarbeidspartnere ved Boston Children's Hospital. Mediene behandlet dette som "nok en diettstudie", men studien tok for seg langt større og mer fundamentale spørsmål: Hva er det egentlige årsaken til overvekt? Hvorfor blir vi fete i første omgang? For mange kalorier? Eller er det noe annet?

«En kalori er en kalori»-teorien går tilbake til 1878 da Max Rubner, en tysk ernæringsfysiolog, grunnla det han kalte for loven om isodynamikk. Loven ble brukt av medisineren og diabetologen Carl Von Noorden, som maktet å ha to tanker i hodet samtidig – én som forholdt seg til kalorier inn og kalorier ut, og en annen om hvordan kroppen behandlet disse kaloriene: til lagring eller til forbruk.

Og det har vært kjernen i dette kontroversielle spørsmålet hele tiden; vi er ikke ferdige med emnet

og det står fremdeles som ubesvart. Dersom overvekt skyldes energi-partisjonering – en fettlagringsdefekt – da må fokuset rettes mot kvaliteten på maten som spises, og ikke mengden. Nå ble karbohydratene, spesielt de raffinerte og lettfordøyde (de som har høy glykemisk indeks) hovedmistenkt. Sukker likeså.

Frem til 1960-tallet ble nettopp karbohydrater behandlet som ovedmistenkt bak overvekt: "enhver kvinne vet at karbohydrater gjør deg fet", åpnet to britiske dietister en artikkel med i British Journal of Nutrition tilbake i 1963.

Mekanismen er åpenbar: karbohydrater stimulerer produksjonen av insulin, som blant annet har som oppgave å bringe fett inn i fettcellene og å lagre det. Men på dette tidspunktet var vitenskapen inne i et skifte, overvekt var i ferd med å bli et «energitema».

Karbohydrater, som inneholder mindre enn halvparten kalorier enn fett per gram, var i ferd med å bli forvandlet til hjertevennlig mat. En av årsakene til at vi blir fortalt å spise fettfattig, karbohydratrike dietter, er forventningen om at det vil holde oss slanke.

Det som Ludwigs forskerteam gjorde ved Boston Children's Hospital, hadde ikke blitt gjort før. Først tok de overvektige personer og effektivt nok halveis-sultet dem til de hadde slanket seg 10 til 15 prosent av sin vekt. De som slanker seg på denne måten, legger svært ofte på seg igjen.

Energibruken deres synker raskt og de forbrenner færre kalorier enn andre som naturlig veier det samme som dem. Det betyr at de kontinuerlig må bekjempe sultfølelsen bare for å opprettholde vektetapet sitt. Idéen er at vektetapet forårsaker «metabolske tilpasninger», som gjør det omtrent uunnødvendig å legge på seg igjen. Ludwig sitt team målte deretter hvor mange kalorier de slankede forsøkspersonene forbrant hver dag, og gav dem

SE ANDREAS EENFELDT'S INTERVJU MED GARY TAUBES VED Å BENYTTET QR-KODEN, ELLER GÅ INN PÅ WWW.KOSTDOKTORN.SE



GARY TAUBES FORELESER MED SIKKER RØST OM SUKKERETS SKADEVIRKNINGER UNDER ANCESTRAL HEALTH SYMPOSIUM I LOS ANGELES, SOMMEREN 2011.



FOTO: JAN MESICEK

tilsvarende mengde kalorier gjennom maten. Men nå skulle de få tre veldig forskjellige dietter, én måned på hver diett. De spiste den samme mengden kalorier i alle tre diettene, som tilsvarte den energien de forbrant etter vektetapet, men sammensetningen av næringsinnholdet var svært forskjellige.

Den første dietten var lavfett og derfor høy på karbohydrater. Dette er dietten som vi alle anbefales å følge: fullkorn, frukt, grønnsaker og magre proteinkilder. Den andre dietten hadde en lav glykemisk indeks: færre karbohydrater totalt, men de som var inkludert var trege å fordøye: bønner, ikke-stivelsesholdige grønnsaker og andre minimalt behandlede kilder. Den tredje dietten var Atkins, som er veldig lav på karbohydrater og høy på fett og proteiner.

Resultatet var oppsiktsvekkende. Ganske enkelt, jo færre karbohydrater de konsumerte, desto mer energi brukte de. Under den svært så karbohydratfattige Atkinsdietten, var det omtrent ingen metabolsk tilpasning til vektetapet. Disse personene forbrant i snitt bare 100 kalorier mindre per dag enn det de gjorde før vektetapet. 8 av 21 personer forbrant mer enn de gjorde før vektetapet – det motsatte av den antatte metabolske kompensasjonen.

På lavkarbodietten forbrant Ludwig sine testpersoner 300 kalorier mer per dag enn de gjorde under lavfett dietten, og 150 kalorier mer enn under dietten med lav glykemisk indeks. Som Ludwig

forklarte: når de spiste fettfattig mat, måtte de legge til én times fysisk aktivitet av moderat intensitet hver dag for å forbrenne like mye energi som de ville gjort uten anstrengelser på den svært karbohydratfattige dietten. Og dette mens de konsumerte den samme mengden kalorier. Hvis den fysiske aktiviteten gjorde dem enda mer sultne – en sannsynlig antagelse – ville det å opprettholde vekten på lavfett, høykarbodietten være enda vanskeligere. Hvorfor har dette relevans for årsaken til overvekt? En måte er å anse de slankede personene som «pre-overvektige». De er nesten garantert å bli fetere, så de kan derfor være stand-ins i forskningen – kanskje de beste vi har – for de av oss som er disponible til å bli fete, men som ennå ikke er blitt det og som kanskje bruker noen år eller tiår lengre på å bli det.

Hvis vi anser Ludwig sine testpersoner som «pre-overvektige», så forteller studiet oss at dietten sammensetning av næringsinnhold kan utløse disponibiliteten til å legge på seg – uavhengig av de konsumerte kaloriene. Jo færre karbohydrater vi spiser, desto lettere holder vi oss slanke. Jo flere karbohydrater, desto vanskeligere. Med andre ord, karbohydrater er fetende og overvekt er en fettlagringsdefekt. Det som betyr noe er derfor mengden og kvaliteten på karbohydratene vi consumerer, og den effekten de har på insulin.

Sett utifra dette perspektivet viser forsøket

at blant de dårlige valgene vi kan ta for å opprettholde vekten vår, finnes nettopp det som styresmaktene og medisinske organisasjoner som AHA (American Heart Association) har fortalt oss at vi skal gjøre: spise fettfattig, karbohydratrike dietter – selv om de inneholder fullkorn, frukt og grønnsaker.

En kontroversiell konklusjon? Absolutt, og Ludwig sine resultater er ikke på noen som helst måte satt. Diettene burde gis over lengre tid enn

én måned – noe han håper å gjøre i et oppfølgingsstudie. Som i hvilken som helst vitenskap burde disse eksperimentene bli gjentatt av uavhengige forskere. Vi har diskutert dette i mer enn ett århundre. La oss avgjøre saken med enda mer god vitenskap. De offentlige helsegevinstene er enorme.

Gary Taubes er forfatteren av «Why We Get Fat» og «Good Calories, Bad Calories».

Ny E-bok!

En ny, viktig bok fra forfatteren bak bestselgeren *Good Calories, Bad Calories*. Gary Taubes fremlegger nye bevis på at det er karbohydratene i kostholdet vårt som har ført til fedmeepidemien vi opplever i dag. Ikke inntak av for mange kalorier. Han knuser myten om at slanking handler om kalorier inn, kalorier ut. I tillegg til å forklare hvilken rolle genene våre spiller for om vi blir tynne eller tykke, får du også all kunnskapen du trenger for å holde deg slank og praktiske tips om hva du bør og ikke bør spise.

HJELP - VI BLIR TJUKKERE!
Hvorfor - og hva kan du gjøre med det?

GARY TAUBES
Er Journalist i New York Times Magazine, og har vunnet flere internasjonale priser for oppsiktsvekkende og avslørende artikler.

LILLE MÅNE



GARY TAUBES
- HJELP VI BLIR TJUKKERE
Oversatt av Tone Bøstrand

E-bok

kr 158,-

PAPIRBOK I JANUAR 2013

LÆR OM FETTFORBRENNING OG GOD MATLAGING:

-Sten Sture Skaldeman viser deg hvordan!

Han var døden nær. Nesten 150 kg tung, 64 år gammel. Så oppdaget Skaldeman LCHF-kostholdet, uten at han egentlig var på søken etter å slanke seg. Nei, Skaldeman hadde gitt opp og skulle spise seg til veis ende med feite steker og mye saus. Dét reddet livet hans. Siden har han holdt foredrag over hele Sverige og Norge, skrevet bestselgende helse- og kostholdsbøker om sin egen helsereise og på den måten hjulpet titusener av skandinaver til et nytt liv. Nå er Skaldeman 70 år gammel og 60 kilo lettere enn for 6 år siden da han var døden nær. Bøkene til Skaldeman er lettleste, men kunnskapsrike og ikke minst underholdene. Han skriver rett fra levra' - du kan ikke unngå å bli overbevist!



SPIS DEG NED I VEKT

kr 229,-

Har du prøvd alt for å gå ned i vekt? Da kan denne boken forandre livet ditt for alltid. Kanskje har du masse fordommer mot slanking? Følger du de prinsippene for naturlig vektreduksjon som Skaldeman gir deg i denne boken, vil du også gå ned i vekt og få bedre helse på en enklere og raskere måten enn du noen gang trodde var mulig! *OGSÅ SOM E-BOK!*



HVORFOR GÅR JEG IKKE NED I VEKT?

kr 299,-

Skaldeman mottar ukentlig hundrevis av brev, telefoner og e-poster fra lesere som har spørsmål om kosthold, trening og vektreduksjon. I denne boken svarer han på de vanligste og viktigste spørsmålene, og forklarer hva som skal til for å sette fettforbrenningen i gang. Boken er skrevet i den motiverende og underholdende tonen Skaldeman er så kjent for. *OGSÅ SOM E-BOK!*

BESTILL PÅ WWW.LILLEMAANE.NO



GI-NULL! **Supertilbud!**

Kun kr 49,-

Skaldemans oppskrift for å reparere fettforbrenningsovner, gjenopprette hormonell balanse og bedre din fysiske og psykiske helse. Oppskrifter lagt opp etter hvor mange kilo du ønsker å bli kvitt.



STEN STURE SKALDEMAN'S KOKEBOK

kr 69,-

Over 100 velsmakende oppskrifter – klassiske skandinaviske ingredienser, som garantert smaker godt! Selvsagt uten bruk av halvfabrikata, sukker, stivelse og tilsetningsstoffer. Skandinavisk lavkarbo!

INNLEGG

HVORFOR VELGE NORSK KJØTT?

Hvilket kjøtt skal jeg velge? Hvor får jeg “grassfed beef”? Kjøper du økologisk kjøtt? Crossfit-entusiast og landbruksrådgiver **Ingvild S. Luteberget** skriver i dette innlegget om hvorfor vi skal velge norsk kjøtt.



FOTO: INGVID S. LUTEBERGET

Mange som trener Crossfit er opptatt av å spise sunt, og paleodietten er ofte nevnt i sammenheng med Crossfit ettersom den anbefales av de fleste i dette miljøet. Paleodietten er basert på rene råvarer av kjøtt, fisk, grønnsaker, osv., der kjøtt som regel er den viktigste proteinkilden. Rent kjøtt blir regnet som sunt og godt, men kan vi helt ukritisk stappe i oss alt av indrefilet og entrecôte uten å vite hva dyrene har spist og hvordan de har hatt det? Det dyrene spiser har betydning for sammensetningen av kjøttet, men også hvordan dyrene blir behandlet påvirker kvaliteten på kjøttet.

Norsk kjøtt blir produsert under et strengt regelverk som i stor grad sikrer at dyrene har det så bra som mulig. Dette regelverket innebærer blant annet spesifikasjoner om hvor mye plass hvert dyr skal ha, om at alle kyr skal være ute på beite minst 8 uker hver sommer og at de skal ha fri tilgang på gress/grovfôr. I Norge er det slik at alle storfe blir føret med gress, året rundt. Gresset blir nemlig konserverv i silo eller rundballer, slik at det holder seg gjennom vinteren. Men hvorfor er det viktig for oss at kua spiser gress? Jo, det er mange grunner til det:

- *Kjøttet får bedre kvalitet, det blir rødere og inneholder flere vitaminer og mineraler.*

- *Gress er den naturlige føden til kua og oksen, og det er kun drøvtyggere som kan utnytte seg av gress som energikilde. Dette er fordi gress inneholder cellulose som ikke kan brytes ned i magesekken hos oss «enmagede». Drøvtyggere derimot har en bakteriekultur i vomma som gjør det mulig for dem å bryte ned cellulose. Mange steder i landet er kun egnet for å dyrke gress (ikke korn eller grønnsaker), og dette er derfor en ressurs som bør utnyttes.*

- *Dersom kua ikke får gress vil bakteriene i vomma bli hemmet, og kan dø ut. Da blir miljøet i vomma surt og i verste fall kan det gå over i blodet og forårsake sykdom og død.*

- *Når kua og oksen spiser gress, vil fettene inneholde mer omega-3, enn om det hadde spist korn, som gjør at nivåene av omega-6 økes.*

Mange steder i verden kan du finne reklame for «grassfed beef», som en spesialitet. I Norge er alt storfe «grassfed», mens i land som USA er det vanlig at storfe lever av mais og korn. Som dere skjønner er det derfor trygt å spise norsk kjøtt, som på grunn av strengt regelverk og flinke bønder har god kvalitet.

Import kan føre til økt smittepress. Norge er et av de få landene i verden som er fri for salmonella i kylling og egg. E-coli er langt mindre utbredt her enn for eksempel i USA. Jordbruket i Norge sørger også for at vi har et vakkert land med bebyggelse på bygdene og at kulturlandskapet blir holdt i hevd. Det er dyrt å produsere mat i Norge fordi Norge er et landstrakt land med stor variasjon i geografi og klima. Samtidig er transport, bygninger og andre driftskostnader høyere i Norge enn i de fleste andre land. På grunn av dette er mat i Norge relativt dyrt. Mange ønsker at vi skal åpne tollmurene og importere kjøtt fra land som kan produsere maten billigere enn det vi klarer her til lands. Hvorfor skal vi fortsette å produsere kjøtt i Norge, når vi kan få det billigere fra andre land? Nettopp fordi vi ønsker å sikre at kjøttet vi spiser er sunt og kommer fra dyr som har levd et godt liv. Slutter vi å produsere kjøtt i Norge har vi ikke lenger kontroll på hvordan kjøttet blir produsert og heller ingen påvirkningskraft.

Så fortsett å spis norsk kjøtt – og støtt norsk landbruk!

MER OM GRESS OG KY

WWW.HORGENGAARD.NO

WWW.AMERICANGRASSFED.ORG

WWW.GRASSBASEDHEALTH.BLOGSPOT.SE

KRONIKK

NOREG – IKKJE EGNA FOR KYR?

AV ANNE VIKEN, VETERINÆR

Tine kørde i 2010 romantiske reklamefilmer på tv der dei påstod at alle norske kyr går på beite i åtte veker. Dette er bløff då Tines egne tal viser at tretti prosent av alle kyr i lausdrift aldri er utanfor fjøsets fire veggar. Lausdriftsfjøs er fjøs der kyrne går lause på betongen.

I skrivande stund er eit nytt tema på dagsorden. Frå og med 2013 kjem eit krav at alle norske kyr skal få kome ut og luften seg sommarstid, inkludert lausdrifts-kyr og ikkje berre kyr på bås, slik kravet er i dag. Protestane let, som forventa, ikkje vente på seg, og blant dei som protesterer høgast, finn ein, ja nettopp, Tine.

«Tine fryktar at beitepåbod for kyr i lausdriftsfjøs kan føra til mindre mjølk», seier styreleiar Trond Reierstad til Nationen 12. juni. Reierstad meiner kyr har det like godt inne som ute. På same tid som dei kjempar mot luftekrav, reklamerer Tine med beitande kyr på sine melkekartongar.

Kravet om at norske kyr frå nyttår skal få krav på å gå ute åtte veker kvart år blir av ei rekke bønder omtalt som rein galskap, seier Steinar Reiten (KrF) til Nationen. Ja, tenke seg til, dyr som skal få gå ute. Det er ganske interessant at bøndene sjølv meiner at utegang er galskap.

KrF og Høgre vil at kravet skal utsettast, men kravet har vore på trappene sidan 2004. Problemet er ikkje at kravet kjem brått, men at næringa ikkje har tatt bryet med å tilpasse seg. No forsøker dei heller sabotere utekravet.

Nils Halvor Skinnes frå Krøderen i Buskerud fryktar gjørmehav etter lufting: «Byråkratene bør ta seg en tur til løsdriftsfjøs med robot for med egne øyne å se hva de sjøl har bestemt vil føre med seg» (Bondebladet 2.august). «...det

ligger betydelige utfordringer når store kufflokker skal ut på beite». Skinnes viser til flokkar på seksti til hundre kyr. Robotfjøs er ein fjøs der det er robotar som melkar kyrne, ikkje folk.

Landbrukspolitisk talskvinne i KrF, Rigmor Andersen Eide, har besøkt nokre lausdriftsfjøs med robotmelking, og meiner at utegang for kyr og melkerobot vanskeleg kan kombinerast. Nokon må vise nåde mot dei stakkars bøndene så dei slepp å ha kyrne ute, ber Andersen Eide i Nationen. For kva skal vel kyr gå ute etter?

Men det stoppar ikkje her. Kampen mot at kyr skal få gå ute, må kjempast med alle mogelege påstandar. Berre fantasien set begrensningar. «Luftekrav gir lavere avlinger», seier Ringsaker-bond Simon Hulleberg til Bondebladet 13.september. «Beitekravet for ku legger beslag på fulldyrka mark og svekker den totale matproduksjonen». Og vidare «Hvordan kan Mattilsynet tillate beiting? Logikken er helt fraværende.» Ja, det kan vi vel skrive under på.

Luftekravet kjem også til å gi bøndene gjørmekarma: «I verste fall kan løysinga med intensiv lufting/beiting på dei næraste areala kring fjøset gje svarttrakka område som ikkje er noko god reklame for næringa», skriv Bondelaget i Sogn og Fjordane 11.september på Bondelagets nettside. Dei meiner at kyr har det best om dei står inne året rundt. Kven har ikkje det.

Eg jobba ei tid som veterinær i ein robotfjøs med to tusen storfe, altså tjue gonger større enn dei største besetningane bonden Skinnes viser til. Dette var i Sverige.

Ti melkerobotar var det på den svenske garden. Desse kyrne gjekk på beite kvar dag i fire månader kvart år. Det vart verken gjørmebad, produksjonsned-

gang eller avlingstap då utegang for kyr i Sverige blir ansett som naturleg, ikkje som galskap. Eg foreslår at Skinnes og Andersen Eide besøker dei som får dette til, ikkje dei som står på hælane mot alle forbetringar.

Det er også lufta andre argument mot kyr på beite: kyr kan drite i potetåkrar, bryte seg gjennom gjerdet eller lage trafikkaos på E6. Verken gjerder rundt potetåkrane, gangveggar for kyr til og frå beite, eller dyrevelferd er noko ein snakkar om.

Retorikken og protestane mot lufting av norske kyr blir komiske når ein veit at alt dette fungerer i andre land og fjøsar med tusenvis av melkekyr i eit langt tøffare økonomisk klima. Norske besetningar er skrekkeleg små om ein samanliknar oss med EU. Eksempelvis ligg det svenske snittet på rundet 66 kyr, mot litt over tjue i Noreg.

I andre land publiserer dei vitenskaplege artiklar om korleis ein kan utforme gangveggar frå fjøset til beite slik at kyrne ikkje blir halte, og vegen ikkje gjørmete, men her på berget greier vi verken legge grusdekke, drenere marker eller sette opp gjerder. Vi har trass eit så vanskelig klima, miljø og ein så vrang natur at alt som ein får til i andre land, er fullstendig umogeleg.

Men om ein viser til andre land, får ein beskjed om at ein ikkje forstår norsk klima og norske bønders problem. Det er jo så frykteleg vanskeleg klima for bønder i Noreg. Noreg passar, ifølge bøndenes eigen retorikk, rett og slett ikkje for ein type melkeproduksjon som tek omsyn til dyrevelferd.

Medan to til fire månaders utekrav for alle kyr i Sverige kom for så mange år sidan at det er knapt nokon som hugsar det lenger, er vi i Norge ikkje kome lenger enn at vi kranglar om korvidt kyr blir skitne av å gå utandørs. På same tid som Noreg er eit land

ANNE VIKEN



ueigna for lufting av kyr, påstår vi at vi er best eigna for matproduksjon i heile verda. Vi framhevar vår reine natur og flotte beiter, men rein natur og flotte beiter kan visst ikkje nyttast for kyr.

Luftekravet må utsettast, blir det sagt. Ein har for lita tid på å tilpasse seg, og det seier ein sjølv om kravet har vore på trappene i så mange år at ein har hatt tid til å bygge om heile bygda i mellomtida.

Men lat oss til slutt berre seie det som seiast må i denne saka: Greier ikkje norske bønder å sleppe ut kyr på same vis som bøndene i andre land, bønder med lågare inntekter og større buskapar i eit tøffare økonomisk klima, ja då er detta landet, slik bøndene og Tine sjølv i grunn ganske grundig påpeiker i sin argumentasjon mot luftekravet, i grunn ikkje eigna for melkeproduksjon.

Kronikken ligger også ute på www.lillemaane.no og har tidligere vært stått på trykk i Dagbladet.

DEBATTINNLEGG

STOPP EPIDEMIEN AV OVERVEKT OG DIABETES!

AV **TERJE SANDBERG**, LEDER AV KOSTREFORM FOR BEDRE HELSE& **ERIK HEXEBERG**, LEGE DR. MED, LEDER AV FAGRÅDET FOR KOSTREFORM FOR BEDRE HELSE

Våre myndigheter har de siste 40 år gitt oss råd om å redusere fettinntaket og spise mer karbohydrater. Parallelt med dette har befolkningen i økende grad utviklet fedme og diabetes. Nå lider en av fem nordmenn av fedme og 700.000 enten har, eller står i fare for å få, diabetes.

Når en vet at personer med fedme og/eller diabetes ofte også har andre sykdommer som hjerte- og karsykdommer og ulike betennelsesykdommer, er det av stor betydning å forstå *hvorfor* epidemien rammer oss. Skal vi kunne

reducere kostnadene i helsevesenet og holde flere friske, er vi nødt til å finne forebyggende tiltak basert på en god forståelse. Våre ernæringsmyndigheter hevder at denne epidemien av overvekt og diabetes rammer oss *til tross* for at vi spiser *mindre* fett. Og legger istedenfor skylden på manglende fysisk aktivitet.

Vår vurdering er at det er mer sannsynlig at epidemien er en følge av våre myndigheters råd.

Våre helsemyndigheter har med råd fra ernæringsseksperter tviholdt på en forklaringsmodell om at det er ved å spise fett vi blir fete. Dette har resultert i stadig flere lettprodukter hvor fett er fjernet og i realiteten erstattet av sukker. Når matvarene vi spiser blir «lettere og lettere» og vi blir tyngre og tyngre, bør det være grunn til å stoppe opp og stille spørsmål ved den grunnleggende forståelsen.

Våre helsemyndigheter velger videre å løse fedmeepidemien med kirurgi. I løpet av få år har antall operasjoner økt slik at i 2011 ble 2500 personer operert med endringer i magesekk og tarmer slik at de skal ta opp mindre næring. Det anslås at 90.000 personer kvalifiserer for operasjon og det forventes ytterligere opptrapping av fedmeoperasjoner. For oss

fortoner dette seg som like meningsløst som bruk av lobotomi i behandlingen av psykisk sykdom.

Hvilke kostholdsråd er det Helsedirektoratet gir diabetikere? Helsedirektoratet skriver: «Et sunt kosthold er anbefalt å inneholde et relativt høyt inntak av karbohydrater (45–60 %) og mange matvarer med karbohydrat er derfor viktige bestanddeler i et gunstig kosthold.» Rådet til diabetikere er altså at de skal spise en kost hvor hoveddelen av energien kommer fra sukker (karbohydrater = sukker)! Når kroppen har problemer med å håndtere sukker er det for oss uforståelig at sukker skal være det dominerende næringsstoffet. Både i forebygging og behandling av diabetes burde det være en selvfølge å *reducere andel av energiinntaket fra karbohydrater*. Og reduksjonen bør være *betydelig*.

Det er velkjent fysiologi at inntak av karbohydrater stimuler bukspyttkjertelen til å produsere insulin. Insulin er helt nødvendig for at blodsukkeret skal tas opp i kroppens celler. Problemet er at mye karbohydrater gir et høyt nivå av insulin i kroppen og da dominerer andre av insulinets virkninger. Insulin øker fettlagring i fettcellene og hemmer fettcellenes evne til å omsette fett til energi. Med andre ord: Når en spiser mye karbohydrater, vil en fort stimulere kroppen til å lagre karbohydratene som fett og sørge for at fettlageret bare øker. Den enkleste måten å bryte denne prosessen er ved en drastisk reduksjon av sukkerinntaket.

Som et første skritt på veien til å redusere inntaket av karbohydrater vil vi derfor foreslå at avgifter på tilsatt sukker økes betydelig. Deretter bør fokus settes på «skjulte» sukkerkilder. Kilder med stort innhold av karbohydrater som brød, pasta og pizza. Videre mel- og sukkerinnhold i ferdigmat og konserverte matvarer.

Vi oppfordrer sterkt våre helsemyndigheter til å revurdere sine kostholdsråd – stopp feilinformasjonen, stopp epidemien av overvekt og diabetes.

Les mer om Kostreform på www.kostreform.no

– Bli medlem!



Foreningen KOSTREFORM for bedre helse, er en uavhengig helsepolitisk organisasjon som har som mål å aktivt fremme folkehelsen og forebygge sykdom, herunder fremme et lavkarbokosthold bestående av naturlig og ekte mat med høy næringstetthet og færrest mulig tilsetningsstoffer. Foreningens mål er at Norges befolkning skal kjenne til helsefordelene med sunn lavkarbomat og foreta kostholdsvalg med bakgrunn i denne kunnskapen.

Engasjer deg du også! Foreningens lokallag har jevnlig åpne møter og arrangementer, og trenger flere aktive medlemmer. Husk - kampen for bedre og sunnere mat er trolig den viktigste saken å kjempe for i vår tid.

FYLKES- OG LOKALLAG PR APRIL 2012

AGDERFYLKENE LINN KRISTIN BRÆNDEN

✉ linn@krageland.no
☎ 91 86 06 35

BUSKERUD TRINE SVEIA

✉ trine1sveia@hotmail.com
☎ 91 18 41 81

HEDMARK & OPPLAND LIV F. SØRENSEN

✉ livfjes@gmail.com
☎ 91 18 88 99

HORDALAND ELIN E. HORNTVEDT

✉ bergen@kostreform.no
☎ 90 82 05 05

NORDLAND THOMAS EDVARSEN

✉ thomas@matmons.net
☎ 40 45 15 54

NORD-TRØNDELAG GJERTRUD M. BERGE

✉ gmathbe@online.no
☎ 47 85 97 61

OSLO/AKERSHUS BIRTHE STORAKER

✉ bstorake@broadpark.no
☎ 90 19 96 98

ROGALAND MARIANNE HINNA FJOGSTAD

✉ rogaland@kostreform.no
☎ 99 60 75 42

SØR-TRØNDELAG SVANHILD STOKKE

✉ oddstock@online.no
☎ 90 69 33 95

TELEMARK ANNE ASKJEM

✉ post@soltektstil.no
☎ 48 89 47 78

TROMS BRITA SUNDSTRØ

✉ britasu@gmail.com
☎ 90 76 55 40

ØSTFOLD MONICA FOSSEN

✉ monica.fossen@gmail.com
☎ 99 53 20 01

HVA ER PALEO?

REDIGERT AV **INGRID KEENAN**

Enda en diett? Eller en banebrytende løsning på livets mange problemer?

CHRISTER IDLAND ER BLITT BESTE NORDMANN I CF GAMES FLERE ÅR PÅ RAD. HAN ER EN AV ILDSJELENE BAK BLOGGEN WWW.CROSSFIT-NORGE.NO. HAN MERKET STORE FORBEDRINGER I PRESTASJONSEVNE ETTER AT HAN LA OM TIL PALEOKOSTHOLD!



PALEO ER NATURLIG MAT. Det høres kanskje vagt ut, men så enkelt er det faktisk. Paleo kan også beskrives som «steinalderkost», da dette kostholdet bygger på maten våre forfedre hadde tilgjengelig i naturen. Ordet «paleo» er en forkortelse for paleolitisk – perioden på jorden fra 2.5 millioner år frem til 10 000 år siden. Denne perioden ble avsluttet da jorbruken gjorde sitt inntog. Tilhengerne av paleo mener at genene våre ikke har klart å tilpasse seg kornet, og er overbevist om at den mest gunstige kosten for oss mennesker, bygger på det vi hadde tilgjengelig da vil levde som jegere og sankere i naturen. Å spise paleo betyr å spise ekte mat. Et paleo-kosthold ser i grove trekk slik ut, du kan:

- **SPISE KJØTT, SJØMAT, FUGL OG EGG**
- **SPISE FRUKT OG GRØNNSAKER UTEN STIVELSE**
- **SPISE NØTTER OG FRØ**
- **IKKE SPISE KORN**
- **IKKE SPISE BELGFRUKTER**
- **IKKE SPISE MELKEPRODUKTER**
- **IKKE SPISE PROSESSERT MAT**
- **IKKE SPISE ELLER DRIKKE LETTPRODUKTER**
- **IKKE DRIKKE MYE ALKOHOL, OG I ALLE FALL IKKE ØL (KORNBASERT)**

Kort oppsummert: Spis ekte mat – høykvalitetskjøtt, fisk og fugl, mengder med ferske grønnsaker og litt frukt, samt sunne fettkilder. Hold deg unna – prosessert mat (halvfabrikata o.l.), kornprodukter, sukker og melk.

HVA SKILLER PALEO FRA LCHF? Paleo og LCHF er begge kosthold som oppfordrer til lavt inntak av karbohydrater og sukker. Men i motsetning til LCHF, er det vanlig å ikke innta melkeprodukter om man følger paleokostholdet. LCHF kommer ikke med føringer på hva slags kvalitet på maten du spiser bør ha. Paleo er her tydeligere, det oppfordres til å spise animalsk protein fra frittgående dyr, økologiske grønnsaker og naturlige, rene fettkilder. Kvalitet er altså et stikkord i et paleokosthold.

CROSSFIT. Du kan spise steinalder, og du kan «leve» steinalder. Mange velger å ta det neste skrittet, nemlig trening på steinaldervis. Dette kalles populært ertrening, og får stadig flere utøvere. CrossFit er enkel, variert og funksjonell trening med høy intensitet. Denne treningen gjenspeiler noe av den fysiske aktiviteten steinaldermennesker foretok seg i sin hverdag, og er gunstig både for formen og kreativiteten – crossfit er morsom trening! CrossFit Norge oppsummerer det hele med 100 ord:

«Spis kjøtt og grønnsaker, nøtter og frø, noe frukt, lite stivelse og ikke sukker. Inntaket av mat skal være oppbyggende og støtte opp om treningen, men ikke kroppsfett. Tren funksjonelle grunnøvelser: markløft, frivending, knebøy, press, støt og rykk. Lær deg grunnleggende turnøvelser: pull-ups, dips, tauklatringer, armhevinger, sit-ups, håndstående armhevinger, piruetter, salto, splitt og statiske hold. Sykle, løp, svøm og ro osv, hardt og raskt. Bland elementene kondisjon, vektløfting og turnøvelser fem til seks dager i uken med så stor variasjon og kreativitet som mulig. Rutine er fienden. Hold treningene korte og intensive. Lær deg å mestre nye idretter og aktiviteter.»

FORDELER MED PALEO. Med paleo lever man i større grad i pakt med naturen. Listen med fordeler er lang og imponerende:

- **STABILT BLODSUKKER**
- **SYMPTOMREDUKSJON AV AUTOIMMUNE SYKDOMMER**
- **BEDRE KONSENTRASJON**
- **ØKT PRESTASJON PÅ TRENING**
- **VEKTREDUKSJON OG ENDRET KROPPSAMMENSETNING, MER MUSKLER OG MINDRE FETT**
- **BEDRET SØVNKVALITET**

DEILIGE, FRISKE OG RENE RÅVARER ER NØKKELEN TIL ET PALEOKOSTHOLD



- **REDUKSJON AV KVISER, UTSLETT OG RØDMUSSHET. MER GLØD TIL HUDEN**
- **SOPPINFEKSJON FORSVINNER**
- **MINDRE SØTSUG**
- **BEDRE HUMØR OG PSYKISK HELSE, DEPRESJON KAN MINSKES ELLER FORSVINNE**
- **FÆRRE SMERTER I KROPPEN**
- **REDUKSJON AV MENSTRUASJONSSMERTER**
- **MER OG STERKERE SEXLYST**
- **ROLIGERE BARN**

For å lære mer om hvordan integrere et paleo-liv i din hverdag, bla om og les om en av paleos mest populære talsmenn, Mark Sisson!

KILDER

WWW.PALEOLIV.WORDPRESS.COM

WWW.CROSSFIT-NORGE.NO

NY BOK!

ENDELIG! MARK SISSON -NATURLIG MAT

OPPSKRIFTSBOKEN SOM ALLE KAN NYTE
- FRISTENDE OPPSKRIFTER MED SUNN MAT!

MARK SISSON TAR SEG EN PADLETUR PÅ MALIBU BEACH.



Sier en paleo, sier en annen Mark Sisson. En av de mest profilerte kostholds- og livsstilseksperter i USA, Mark Sisson fra California, har tatt paleokostholdet et skritt videre og etablert sitt eget opplegg – «The Primal Blueprint». Gjennom bloggen – www.marksdailyapple.com bygger han folkebevegelse, ikke bare i USA, men i hele verden. Bli kjent med hans favoritt mat i boken «Naturlig mat» og sjekk ut bloggen hans for fantastisk inspirasjon.

HVEM ER MARK SISSON? Mark Sisson har siden 2006 viet livet sitt til å lære bort det han kan om paleo på en morsom, lettfattelig og inspirerende måte. Sammen med et dyktig team, driver han bloggen «marksdaily-

apple.com», som er en informasjonsoase for kostholdsinteresserte. Mark er utdannet biolog, og evner å formidle sin fagkunnskap på enkelt og engasjerende vis for sine lesere. Da Mark var yngre, drev han med langdistanseløping på elitenivå og han har konkurrert i både triathlon og «Ironman». Fra begynnelsen av 1990-tallet har Mark vært kostholdsskribent, og han har gitt ut en rekke bøker. Siden 2006 har han jobbet med konseptet sitt «The Primal Blueprint», en sunn og morsom livsstil som ikke bare handler om mat.

HVA ER «THE PRIMAL BLUEPRINT»? Marks konsept kalles «The Primal Blueprint», en livsstil som bygger på at vi mennesker skal leve i tråd med våre gener. Å følge «The Primal Blueprint» vil ifølge Mark føre til at man



MARK SISSON
NATURLIG MAT

Kr 399,-

INKL. PORTO

føler seg sunn, energisk, glad, slank, sterk, kvikk og produktiv – ikke dårlig! I tillegg er «The Primal Blueprint» en av de letteste livsstilsomleggingene å følge. Ved disse 10 stegene, vil du ifølge Mark oppnå utrolige resultater:

- SPIS SUNNE ANIMALSKE PROTEINER OG GRØNNSAKER
- BEVEG DEG MYE I ET ROLIG TEMPO
- LØFT TUNGE TING
- SPURT EN GANG I BLANT
- FÅ NOK SØV
- LEK!
- FÅ LITT SOL HVER DAG, DERSOM DET ER MULIG
- UNNGÅ SELVDESTRUKTIV OPPFØRSEL
- UNNGÅ GIFT I MATEN - IKKE SPIS GIFTIGE TING!
- DU SKAL GI DEG SELV MENTALE UTFORDRINGER

HØRES DETTE BANALT UT? Dette er bare en overføring av de samme «reglene» våre forfedre har levd etter i hundretusenvis av år, her er de tilpasset vår moderne livsstil. Alle de forestående punktene forklares godt på Marks hjemmeside. I tillegg til å finne mye

informasjon om hvordan man «lever primalt», er det flust med oppskrifter, forskningsdrøftning, videoer, lenker, historier fra virkeligheten og et levende forum. Mark dekker hele spekteret på marksdailyapple.com!

«**NATURLIG MAT**» - HVA SLAGS BOK ER DET? Mark Sisson driver med mer enn bare bloggen. Han skriver bøker og holder foredrag. Boken «Naturlig Mat» bygger på to av Marks bøker tidligere utgitt på engelsk. Her finner man hovedsakelig oppskrifter (alt kan tilberedes på under 30 minutter!), og en utfyllende innføring i Marks kosthold og livsfilosofi. Boken inneholder også norske bidrag, bl.a. historier fra virkeligheten. Glutenfritt, paleo, sunt fett, lite karbohydrater, ingen melkeprodukter – rettene legger vekt på at du skal bruke lokale råvarer og lage maten fra grunnen av – helt selv! Ikke er det vanskelig, men det er veldig velsmakende. *Bla om for oppskrifter fra boken.*

«Jeg har hatt gleden av å møte Mark Sisson flere ganger, og det er svært gledelig å utgi hans bok på norsk.» sier forlagssjef Jan Mesicek. – Dette er en av de beste bøkene vi har utgitt på vårt forlag noen gang, løp og kjøp!

«Et høyt aktivitetsnivå og nok mat har hele tiden vært sentralt for meg. Store mengder brød, pasta, melk og andre meieri- og kornprodukter har gått ned på høykant sammen med tunfisk og kylling. Luft i magen og humørsvingninger av det unormale var noe jeg tok for gitt som en del av personligheten min. Etter å ha lest «The Paleo Solution» av Robb Wolf ga jeg det 30 dager og har aldri sett meg tilbake. En klippe i Paleo-blogg jungelen er Mark Sisson's blogg Mark's Daily Apple. En utømmelig kilde av informasjon jeg ofte tyr til om det er noe jeg lurer på. Gledelig at boka hans endelig er å finne på norsk.»

EYVIND TEIGEN STUELAND, GRÜNDER AV
BAREFOOTSHOES.NO OG TOPPIDRETTSUTØVER

PS: «Kostdoktor» Andreas Eenfeldt har laget et dybdeintervju med Mark som du finner på YouTube. – Se www.lillemaane.no/nyhet/92

KILDER:

WWW.MARKSDAILYAPPLE.COM/DEFINITIVE-GUIDE-PRIMAL-BLUEPRINT
WWW.PRIMALBLUEPRINT.COM/PAGES/WHAT-WE-DO
WWW.PRIMALBLUEPRINT.COM/PAGES/MARK-SISSON

OPPSKRIFTER FRA «NATURLIG MAT — MAT SOM KROPPEN ØNSKER SEG»

- FROKOST -

**PANNEKAKE MED BÆR**

25 MINUTTER

4 PORSJONER

- 3 SS USALTET SMØR
- 2,5 DL BÆR
- 4 STORE EGG, HVITE OG PLOMME ATSKILT
- 1 TS VANILJEEKSTRAKT
- ½ TS KANEL

Denne store pannekaken har en konsistens et sted mellom soufflé og pannekake, altså det beste fra to verdener. Uansett er det ingen grunn til å regne denne frokosten som en utskeielse, siden den verken inneholder mel eller er tilsatt sukker. Hvis du har lyst på noe ekstra, kan du ta litt smeltet smør over, dryppe kokosmelk eller et bittelite dryss melis.

Varm ovnen til 200°C. Smelt smøret i en 25 cm vid stekepanne på middels varme. Tilsatt bærene og la det småkoke i 3–5 minutter til væsken tykner. Mens bærene koker, pisk eggehvitene med en håndmikser til du får stive spisser. Visp eggeplommene for hånd i en annen bolle i 1–2 minutter, sammen med vanilje og kanel. Vend plommene forsiktig inn i eggehviten. Mens varmen under bærene fortsatt står på middels varme, fordel eggerøren jevnt over bærene. La det steke i 2 minutter uten å røre, sett deretter stekepannen i ovnen. La den stå der i 10–12 minutter, til røren har blåst seg litt opp og er så vidt blitt brun. Ta stekepannen ut av ovnen. Legg en tallerken over og vend pannekaken over på tallerkenen slik at bærene kommer øverst. Spises varm eller romtemperert.

**PORTOBELLOSOPP FYLT MED EGGERØRE OG SPINAT**

25 MINUTTER

4 PORSJONER

- 4 STORE PORTOBELLOSOPP UTEN STILK
- 1,25 DL OLIVENOLJE
- 5 DL FROSSEN ELLER FERSK SPINAT
- 6 EGG, VISPET
- 1,25–2,5 DL KJØTTDEIG, PØLSER ELLER SMULDRET BACON (VALGFRIIT)

Portobellosoppen fungerer som en spiselig skål i denne retten, og bidrar både med stil og ekstra smak til en enkel eggerøre. Dette er en imponerende rett å servere til lunsj.

Forvarm ovnen til 225°C.

Drypp olivenolje på begge sider av soppen. Krydre lett med salt og pepper. Legg soppen på bakepapir og sett den i ovnen i 15 minutter. Mens soppen står i ovnen, stek spinaten i litt olje. Ha i kjøttet, om du bruker det, og stek til det er ferdig. Skru deretter ned varmen til lav og ha i eggene. Rør i eggene og la dem steke til ønsket konsistens. Ta soppen ut av ovnen og fyll den med eggerøren.

OPPSKRIFTER FRA «NATURLIG MAT — MAT SOM KROPPEN ØNSKER SEG»

- LUNSJ -

**KYLLINGSALAT MED TAHINI**

20 MINUTTER

4 PORSJONER

- 900 G KYLLING, I ET PAR CM STORE TERNINGER
- 5 SS OLIVENOLJE
- 2 SS TAHINI
- 2 SS SHERRYEDDIK
- 3 GULRØTTER, REVET
- 6 REDDIKER, I SKIVER
- 1,25 DL GROVHAKKET PERSILLE
- SESAMFRØ TIL PYNT

Når du er lei av kyllingsalat med majones, er denne kremete dressingen med tahini en velkommen forandring. Tahini er rett og slett en mos av sesamfrø som brukes mye i Midtøsten. Den fås kjøpt i store kolonialbutikker, innvandrerbutikker og helsekost, og gir denne salaten en fyldig, nøtteaktig smak.

Krydre kjøttet lett med salt og pepper og vend det i 2 ss olivenolje. Sett grillen i stekeovnen på høy varme og grill kyllingkjøttet i 10 minutter, rør om en eller to ganger. La det avkjøles litt. Visp sammen resten av olivenoljen, tahini og vineddik.

Bland kylling, gulrot, reddik og persille i en stor bolle. Hell over dressingen og bland godt. Pynt med sesamfrø. Serveres romtemperert eller avkjølt.

**LAKSEBURGER MED DILL OG KAPERS**

30 MINUTTER

4 PORSJONER

- 675 G VILLAKS UTEN SKINN OG BEIN
- 2 TS DIJONSENNEP
- 2 SS DILL, FINHAKKET
- 1 SS KAPERS, AVRENT
- 1 JALAPEÑO UTEN FRØ OG HVITE STRENGER, FINHAKKET
- 2 SS FINHAKKET RØDLØK
- ¼ TS SALT
- SITRONBÅTER TIL PYNT

Det kommer til å gå helt greit å lage burgere av denne laksedeigen, du trenger ikke fyllstoff som brødsuler eller egg. Når du behersker denne oppskriften, vær kreativ når du velger smakstilsetninger. Prøv vårløk, ingefær og tamari, eller svarte oliven og basilikum.

For å spare tid kan du be fiskehandleren om å skjære bort skinn og bein fra fisken for deg.

Skjær laksen i biter og legg ¼ av den i kjøkkenmaskin sammen med sennep. Kjør til laksen har blitt en jevn mos. Det er denne konsistensen som gjør at burgerne holdes sammen. Ha i resten av laksen og de andre ingrediensene, og kjør til laksen er oppdelt i mindre biter, men ikke så lenge at det blir en jevn masse.

Form deigen til 4 burgere. De kan stekes i stekepanne med litt olje, eller grilles. I begge tilfeller skal de stekes i 3–5 minutter, til burgeren er fast og lett å snu. Stek videre på den andre siden i 3–5 minutter til. Serveres med sitronbåter.

OPPSKRIFTER FRA «NATURLIG MAT — MAT SOM KROPPEN ØNSKER SEG»

- MIDDAG -

**FISKETACO MED SITRUSDRESSING**

20 MINUTTER

4 PORSJONER

- 900 G FISK (BÅDE TORSK, MAHI-MAHI OG KVEITE PASSER GODT)
- 2 SS SITRONPEPPER
- OLIVENOLJE TIL Å DRYPPE OVER FISKEN
- 1 LØK, HVIT ELLER RØD, I TYNNE SKIVER
- SALATBLADER TIL Å PAKKE FISKEN I, OG/ELLER KÅL I TYNNE STRIMLER TIL Å SERVERE VED SIDEN AV
- AVOKADO I SKIVER TIL PYNT
- (VALGFRIIT)
- DRESSING:
 - 2,5 DL MAJONES
 - 3 STORE ELLER 4 SMÅ LIME
 - (BÅDE SKALL OG JUICE)
 - 2 FEDD HVITLØK, FINHAKKET

Denne enkle og smakfulle fiskeretten er en av min datters yndlingsretter, og har blitt en av mine favoritter også. Den kremaktige sitrusdressingen er det som virkelig gjør denne retten til det den er. Faktisk er denne dressingen så god at du kanskje vil spare litt av den til en salat senere i uken.

Krydre fisken med sitronpepper og drypp olivenolje over. Fisken kan stekes eller grilles, og burde ikke trenge mer enn 4 minutter på hver side. Mens fisken stekes, riv det grønne av limeskallet med et rivjern. Skjær opp limene og press ut juicen. Rør sammen majones, hvitløk og limeskall. Tilsett limejuicen litt om gangen, til smak og konsistens på dressingen er slik du vil ha den. Hell dressingen over fisken, salatbladene og/eller kålen, og pynt med løkskiver.

**LAMMEBURGER MED PISTASJPESTO**

30 MINUTTER

4 PORSJONER

- 675 G LAMMEKJØTTDEIG
- 1 TS SPISSKUMMEN
- ¼ TS KANEL
- ¼ TS ALLEHÅNDE
- ½ TS SALT
- ¼ TS SVART PEPPER
- 0,6 DL FINHAKKEDE MYNTEBLADER
- 0,6 DL HAKKET PERSILLE
- PESTO:
 - 1 FEDD HVITLØK
 - 2,5 DL USALTEDE PISTASJNØTTER UTEN SKALL
 - 1,25 DL OLIVENOLJE
 - 1 TS SITRONJUICE ELLER MER
 - ETTER SMAK
 - 0,6 DL LØST PAKKEDE MYNTEBLADER
 - LITT HAVSALT

Denne burgeren er mektigere enn de fleste, og en fin avveksling fra den vanlige hamburgeren med ost, ketsjup og sennep. Pistasjpestoen har en så fyldig konsistens at du ikke kommer til å savne osten i det hele tatt.

Bland kjøttdeigen med krydder og urter. Form 4 burgere og stek dem i panne, ev. grillpanne, eller grill dem, i omtrent 4 minutter på hver side. Mens burgerne stekes, kjøp ingrediensene til pestoen i en kjøkkenmaskin. Server burgerne med pestoen over.

I BOKEN ER ALLE OPPSKRIFTENE PRESENTERT MED DETALJERT NÆRINGSINNHold. BÅDE KALORI-, KARBOHYDRAT-, PROTEIN-, OG FETTINNHold ER SPESIFISERT.

LES UTDRAG FRA BOKEN PÅ WWW.LILLEMAANE.NO

Sukker

-ingen tom trussel

REDIGERT AV INGRID KEENAN

«Hvis bare en liten del av det vi allerede vet om sukker, ble oppdaget i forbindelse med ethvert annet stoff som brukes som mat eller som tilsetningsstoff, ville det stoffet umiddelbart bli forbudt.»

FORSKER OG LEGE JOHN YUDKIN.

Overdrevent hysteri? Sukker finner vi overalt. I brus, kjeks, kaker, godteri osv. - listen kjenner mange på rams. Når sukker er så lett tilgjengelig, er det ikke da naturlig at man kan undres noe over hvor skadelig sukker egentlig er? Er sukker så farlig som alle skal ha det til?

Å svare på dette spørsmålet er enkelt: Ja! Utallige studier og artikler underbygger dette - sukker er svært helseskadelig. Det er allment kjent at sukker kan føre til karies, type-2 diabetes, hjerte- og karsykdommer og overvekt. Færre vet at sukker svekker immunforsvaret, forstyrrer kroppens hormonregulering og tapper oss for vitaminer og mineraler. Sukker forårsaker ikke bare fysiske bivirkninger, men også psykiske lidelser, atferdsproblemer og avhengighet. Hos barn kan sukker utløse angst, irritasjon og aggressiv atferd.

SAMFUNNSPROBLEM. I hele verden ser man idag konsekvensene av høyt sukkerinntak tydeligere enn noen gang før. Det er snakk om en epidemi: to av tre amerikanere lider av fedme eller overvekt. Men i tillegg til denne epidemien ligger enda en alvorlig helsetrussel i kulissene, nemlig metabolsk syndrom. Metabolsk syndrom er en grunnleggende ubalanse i kroppens stoffskifte som kjennetegnes av dårlige blod-fett verdier, høyt blodtrykk og insulinresistens. Følgene av metabolsk syndrom over tid er fedme, diabetes og hjerte- og karsykdommer. Hele 75% av USAs helsebudsjett går med til behandling av sykdommer som kan kobles til metabolsk syndrom, dette utgjør totalt 900 milliarder kroner årlig.

Tidligere har man trodd at metabolsk syndrom



KENN HALLSTENSEN & THORUN RANES

forårsakes av fedme. Men hvordan kan man da forklare at 40% av de som rammes av lidelsen er normalvektige? Metabolsk syndrom fører til hormonelle endringer som kommer før fedme i symptomrekken. Slanke personer kan ha metabolsk syndrom uten å merke noe til det, ettersom de holder fedmen unna ved å være i aktivitet. Det gir mer mening å se på ansamlingen av kroppsfett, og særlig bukfett, enn på vekten. En «epleformet» kroppsfasong kan ofte kobles til sukkerinntak. Igjen ser vi hvem som er synderen.

I deler av verden får mennesker så mye som ¼ av sitt daglige kaloriinntak dekket av tomme sukkerkalorier. **Norge ligger på 3. plass på verdensbasis hva angår sukkerinntak, og vi troner høyt over både Sverige og Danmark på denne indeksen.** Metabolsk syndrom er et minst like aktuelt problem i Norge som i USA.

SUKKER I NATUREN. Vi er programmert til å like søtt fra naturens side. Da mennesker fortsatt levde i jeger- og sangersamfunn, hadde vi kun tilgang på sukker i form av frukt og bær noen få måneder i året. Sukkeret bidro til å bygge opp fettlagrene man trengte gjennom

perioder uten mat (f.eks. vinter), og hadde en klar funksjon for menneskets tidlige fase i evolusjonen. At noe smakte søtt var også en indikator på at det var trygt å spise. Naturen gjorde det imidlertid vanskelig å få tak i sukker. I dag er situasjonen som kjent det motsatte, sukker er overalt. Bare siden 1950-tallet har vårt sukkerinntak tredoblet seg. Dette må sees i klar sammenheng med stadig økt tilgjengelighet.

LØSNING? Vi er omringet av en sukkerindustri som stadig fremmer sine egeninteresser ved å benytte aggressiv markedsføring. Samfunnet legger opp til høyt inntak av sukker, det å holde seg unna kan framstå som en umulig oppgave. Men ved hjelp av kunnskap og bevissthet er det grep man kan gjøre for å redusere sukkerinntaket betraktelig. Sukkersuget forsvinner kanskje aldri, men man kan døyve det ved å velge alternativer til sukkerholdige matvarer. Tanken på å eliminere kos og søtt fra hverdagen virker skremmende for mange, men heldigvis finnes det flere erstatninger. Av sukkererstatningene vi har tilgjengelig i dag, er det én type som skiller seg klart fra de andre, nemlig Stevia. *Les mer i påfølgende artikkel.*

STEVIA: -EN FULLVERDIG ERSTATNING FOR SUKKER?

REDIGERT AV **INGRID KEENAN**

Hva er 300 ganger søtere enn sukker, men inneholder ikke én eneste kalori? Stevia!

HVA ER STEIVA? Fra alle hold hører vi at vi spiser for mye sukker. Det finnes flere erstatninger, men mange av dem har lumske bivirkninger. Kunstig fremstilte søtstoffer inneholder kjemiske forbindelser man normalt ikke finner i naturen. Stevia er derimot en 100 % naturlig søt urt.

Det finnes over 250 forskjellige steviaarter som opprinnelig vokser i Sør- og Mellom-Amerika. Tørkede steviablader er i hundrevis av år blitt brukt som søtningsmiddel i Paraguay og Brasil, men i dag er det også vanlig å bruke ekstrakt fra steviaplanten. Stevia Rebaudiana er den steviaplanten man normalt omtaler som stevia. Det er glykosidene i stevia som gir den søte smaken. Man isolerer og trekker ut glykosider som er 300-

400 ganger så søte som sukker. De vanligste stevioglykosidene er steviosid og rebaudiosid (Reb A).

HVORDAN BRUKES STEVIA? Stevia benyttes som erstatning for sukker i mat og drikke. I Japan er det ikke tillatt med kunstige søtningsmidler, og stevia har her vært i bruk i over 40 år. Det er stevia i brus, saft, brød, soyasaus og godteri på det japanske markedet. Stevia er generelt mye

SUKKER OG STIVELSE

HVITT ELLER BRUNT SUKKER BESTÅR AV LIKE DELER FRUKTOSE OG GLUKOSE. SUKKER ER DERFOR ER DI-SAKKARID, SOM BESTÅR AV TO MONOSAKKARADIER. MELKESUKKER (LAKTOSE) ER ET ANNET KJENT DISAKKARID, OG BESTÅR AV GLUKOSE OG GALAKTOSE. I LEVEREN OMDANNES ANDRE MONOSAKKARIDIER ENN GLUKOSE TIL GLUKOSE - DET ER KUN DETTE KARBOHYDRATET SOM KAN OMSETTES DIRKETE TIL ENERGI. SUKKERSTOFFENE VI FINNER MEST AV I MATEN ER POLYSAKKARIDER. NÅR POLYSAKKARIDER BESTÅR AV KJEDER AV GLUKOSE-ENHETER (STIVELSE) SOM I HVITT BRØD, POTET, RIS OG PASTA, HAR DET MINST LIKE STOR EFFEKT PÅ BLODSUKKERET SOM HVITT SUKKER.

KILDER:

SUKKER - EN SNIKENDE FARE

DAG VILJE POLESZYNSKI & IVER MYSTERUD · GYLDENDAL, 2004

SUKKER - EN FOLKEFIENDE NUMMER EN

LARS RANES · SOMA, 2012

MINDRE SUKKER I DET OFFENTLIGE ROM!

JAN MESICEK OG ERIK HEXEBERG · WWW.LILLEMAANE.NO/NYHET/115/

WWW.FHI.NO/ARTIKLER/?ID=44548

WWW.FORSKNING.NO/ARTIKLER/2012/FEBRUAR/312319

brukt i Asia, men også utbredt i USA og Frankrike. Det er åpenbart et populært søtningsmiddel, men smaker det godt?

SMAKEN AV STEVIA ER SØT. Veldig søt. Visse typer steviosider egner seg bedre til matlaging enn andre, da noen kan bli nærmest bitre på smak. Vær derfor forsiktig med doseringen, det er bedre å bruke for lite enn for mye! Bruker du rene og lavere konsentrerte produkter, vil du også unngå dette. Reb A og steviosid egner seg godt. Her anbefales det å prøve seg frem og rett og slett finne en variant man liker!

Det kan være vanskelig å dosere rene, svært søte ekstrakter i små mengder uten å overdrive ønsket smak, og derfor er blandingsprodukter gunstige. Blandingsprodukter bestående av erythritol (sukrin) og stevia, har vært en suksess, da dette fremhver den gode smaken og gjør det lettere å få det smaksresultatet man ønsker seg.

Stevias bruksområder skiller seg noe fra sukker. Stevia har ikke gjærende, mørnende, karamelliserende eller brunende egenskaper. Men stevia kan likevel brukes i baking, man må bare beregne litt mer tid slik at gjærsoppen kan reagere med andre stoffer.

HVA SLAGS POSITIVE EFFEKTER HAR STEVIA? Stevia er opplagt en positiv erstatning for sukker, da det ikke medfører alle plagene

og risikoene som kommer med sukker. Urfolket i Sør-Amerika brukte steviablader for å behandle diverse tilstander som f.eks. halsbrann, overvekt, diabetes, tretthet, ødem og infeksjoner. Flere studier viser i dag at stevia har en gunstig effekt på en rekke medisinske plager og sykdommer. Type-2 diabetes, overvekt, metabolsk syndrom, karies og tannråte, betennelser, sopp, virus og bakterier er noen eksempler. På toppen av det hele, mener noen forskere at stevia kan styrke immunforsvaret!

HVORFOR VAR STEVIA ULOVLIG?

Stevia ble på merkelig vis ulovlig på begynnelsen av 2000-tallet. Hva som lå bak denne avgjørelsen er vanskelig å slå fast, ettersom forskningen EUs vitenskapskomité baserte seg på må sies å ha hatt svært lav kredibilitet. Sukkerindustrien er svært mektig, og det kan tyde på at organisasjoner og politikere ble manipulert til å ikke godkjenne stevia. Rykter som overhodet ikke hadde noen grobunn i forskning verserte, f. eks. at stevia hadde negativ innvirkning på kvinners fertilitet, men ingen av disse ryktene kan bevises. Gleden var derfor stor da stevia endelig ble lovlig i Norge november 2011!

Bla om for deilige oppskrifter med stevia, for boken «Søtt uten sukker» av Kenn Hallstensen og Thorun Ranæs.



STEVIA ER:

- NATURLIG
- HELT UDFARLIG
- UTEN KALORIER
- PÅVIRKER IKKE BLODSUKKERET
- PÅVIRKER IKKE HORMONBALANSEN
- ER BRA FOR DIABETIKERE

PÅ FACEBOOK ER DET FLERE MULIGHETER TIL Å UTVEKSLER ERFARINGER I BRUKEN AV STEVIA – BLANT ANNET GRUPPEN «SØTT MED STEVIA» OG SIDEN «SØTT UTEN SUKKER - STEVIA»



Tilbudspris
kr 399,-

INKL. PORTO
BESTILL BOKEN PÅ WWW.LILLEMAANE.NO

STEVIAOPPSKRIFTER

Alle oppskriftene er hentet fra boken

SØTT UTEN SUKKER (noen er litt forkortet).

– *Gjør julen sunn ... og søt!*



MELKEFRI - OG GLUTEN-FRI KRANSEKAKE

18 RINGER

MARSIPANMASSE

- 700 G MANDLER UTEN SKALL
- 200 G (CA 6) EGGEHVITER
- 5 SS STEVIOSASUKKER
- 5 DRÅPER MANDELESSENS
- KRANSEKAKEFORMER (18 RINGER)
- SMELTET SMØR TIL FORMENE
- SEMULEGRYN

I: Mal mandlene fint. Drypp mandelessensdråpene i en stor bolle og smør essensen rundt i bollen med fingrene. Hell malte mandler i bollen, strø steviasukkeret over, elt inn i eggehviten med hendene. Massen skal bli fuktig og seig. Legg den over i en plastpose, svalt over natten. Legges så i kjøleskapet til den skal brukes.

II: Formene pensles med smør, strø semulegryn over, hell av

overflødig gryn. Rull ut ringer med fingrene, cirka 1 cm tykke og legg i formene. Du kan også bruke en kakesprutkevner med en skive som er cirka 1 cm rund, og sveive ut lange pølser som du legger i formene. Husk å feste de lett sammen i skjøten. Sett ringene på stekebrett og stek på 200° i cirka 10–15 minutter. Ta de ut når de begynner å få litt gyllen farge. Vent med å ta ringene ut av formene til de er helt kalde.

III: Glasuren. Det hviteste og beste glasuren får du ved å bruke vanlig melisglasur. Melis har den beste egenskapen for å tiltrekke seg fuktighet, så det er vanskelig å erstatte melis med Sukrinmelis eller annet, for å få den helt hvit. Velg selv om du vil lage glasuren med 0,5 eggehvite som du rører med cirka 75 g vanlig melis og 0,5 ts sitronsaft.

GLASUR

- 1 EGGEHVITE
- 4 SS SUKRINMELIS
- 1 MÅLESKJE STEVIOSAPULVER
- 80 G PHILADELPHIA-OST NATURELL
- 1 TS JOHANNESBRØDKJERNEMEL
- 3 TS KOKOSMEL
- 1 TS PRESSET SITRON

Kjør alle ingrediensene sammen med en savmikser til jevn, smidig masse. Fyll i en plastpose, klipp et lite hull i hjørnet på posen. Sprut

I BOKEN ER ALLE OPPSKRIFTENE GITT DETALJERT NÆRINGSHOLD, SLIK AT DU SELV KAN JUSTERE KARBOHYDRATMENGDE/ FETTMENGDE ETTER EGET ØNSKE. MANGE OPPSKRIFTER ER OGSÅ GLUTEN- OG MELKEFRIE. DISSE ER MERKET. SOM ALLTID KAN DU LESE UTDRAG PÅ WWW.LILLEMAANE.NO

sikk-sakkmønster på den nederste ringen, og fortsett til alle ringene er pyntet og satt oppå hverandre.



KONFEKTKAKE

- 400 G MØRK SJOKOLADE, 70-86 %
- 250 G KOKOSOLJE
- 1 TS PULVERKAFFE LØST OPP I 0,5 DL VANN
- 2 SS KONJAKK
- 2 EGG
- 2 MÅLESKJEER STEVIOSAPULVER
- LYSE KJEKS TIL FYLL, F.EKS. SANDNØTTER (oppskriften finner du i boken!)

Kle en brødform 25 × 14 cm med bakepapir. Smelt sjokoladen og kokosolje i vannbad. Rør kaffe og konjakk inn i sjokoladeblandingen. Pisk egg og Steviosapulver til eggedosis, og hell i sjokoladeblandingen litt etter litt mens du rører rundt. Dekk bunnen med blandingen og fyll opp lagvis

med det du ønsker av kjeks/nøtter/tørket frukt. La den stå i kjøleskapet til den er helt stivnet. Ta ut og skjær i biter eller skiver. Hvorfor ikke servere med litt krem og noen friske bær?



KAFFEPINNER

Her er noen lekre og svært så sunne dessertpinner som kommer godt med i juletiden. Varier med likør og brenneviner som smaksforsterkere! Hvorfor ikke få de yngste i familien med på mora?

- 160 G MARSIPANMASSE
- 2 SS KOKOSFLAK
- 2 SS STERK KAFFE, ELLER 2 SS KONJAKK, LIKØR ELLER ANNET MED MYE SMAK OG HØY ALKOHOLPROSENT
- 100 G MØRK SJOKOLADE 86 %
- 1 TS STEVIOSASUKKER

Smuldre opp marsipanen med kokosflak og kaffe med fingrene. Trill dem til tynne pinner, avkjøles i fryseren i 5 minutter. Smelt sjokoladen i vannbad med Steviosasukker og rør godt. Dypp pinnene i sjokoladen, og sett de så på bakepapir i kjøleskapet. Enklere kan det ikke gjøres å lage sunne marsipangodter i julen!



PEPPERKAKER

- 150 G SMØR
- 3 SS STEVIOSASUKKER
- 1 DL FLØTE
- 1 TS INGEFÆR
- 2 TS KANEL
- 0,5 TS NELLIK
- 6 DL (370 G) SPELTMEL, FINT
- 50 G MALTE MANDLER
- 1 TS JOHANNESBRØDKJERNEMEL
- 1 TS NATRON
- DAG II: 1 EGGEHVITE OG 1 SS POTETMEL

I: Smelt smør og rør inn Steviosasukker. Tilsett krydder og fløte og rør godt. Bland mel, malte mandler, johannesbrødkjernerme og natron i en bolle. Elt det tørre inn i smørblandingen. Pak deigen inn i plastfolie og sett den i kjøleskapet, helst natten over.

II: Ta ut og kjør deigen i en kjøkkenmaskin sammen med 1 vispet eggehvite og 1 ss potetmel. Deigen blir god og smidig og kan lett kjevles ut. Kjevle tynt ut cirka 4 mm og stikk ut med pepperkakeformer. Sett pepperkakene på et bakepapirkledd stekebrett og stek på 200° i 5-10 minutter. Pass på at de ikke blir brente. Avkjøl på rist og oppbevar i tett boks.



PANNEKAKER

CA 10 STK

- 4 DL SPELTMEL, FINSIKTET
- 1 TS SALT
- 1,5 TS BAKEPULVER
- 3 EGG
- 50 G MEIERISMØR, SMELTET
- 5 DL MELK ELLER KREMFLØTE
- 1 TS STEVIOSASUKKER

Bland mel, salt og bakepulver, Pisk eggene sammen med Steviosasukker og bland inn smeltet smør og melk/fløte. Fortsett å piske mens du tilsetter melblandingen. Når du har fått en jevn røre, lar du den stå i cirka 20 minutter før pannekakene stekes (i godt smør).

ALLE FOTO: KEVIN BÆKKEVOLD

DETTE VAR NOEN SMAKEBITER FRA BOKEN «SØTT UTEN SUKKER - SUNNE, SØTE OG SUKKERFRIE OPPSKRIFTER»

AV **KENN HALLSTENSEN OG THORUN RANES.** DEN KAN BESTILLES PÅ WWW.LILLEMAANE.NO

STEVIA-DRÅPER

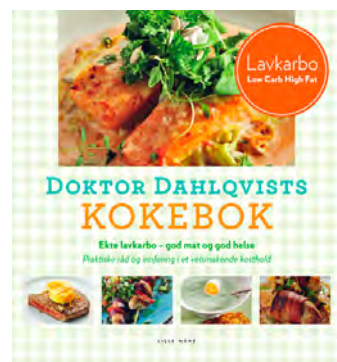
VI SELGER NYDELIGE STEVIADRÅPER SOM ER PERFEKT TIL KALDE OG VARME DRIKKER.

KUN KR 99,-

WWW.LILLEMAANE.NO/PRODUKTER

KNALLTILBUD FRA LILLE MÅNE!

Finnes det en bedre julegave enn bøker?
Gi bøker til de du er glad i, eller deg selv!



DR. ANNIKA DAHLQVIST
DOKTOR DAHLQVISTS KOKEBOK

Sveriges modigste lege gir deg ekte lavkarbo med et skandinavisk preg! I denne kokeboken gir Annika Dahlqvist deg velsmakende og sunne oppskrifter alle kan beherske. Du får praktiske og nyttige råd om helsefordelene som følger med dette kostholdet, og Annika forteller også om sin egen reise til en slankere og friskere hverdag.

Tilbudspris
kr 59,-

INKL. GRATIS KLEMMEBOK!

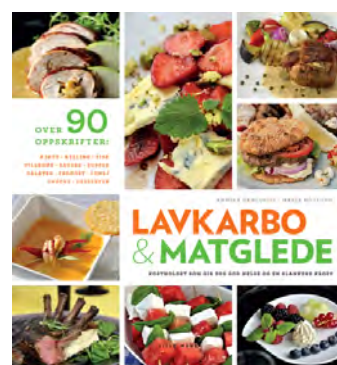


LARS-ERIK LISTFELDT & CATHERINE SCHÜCK
LAVKARBO FRA MIDDELHAVET

Vil du spise en lettere variant av lavkarbo med mer fisk, olje og grønnsaker, er dette boken for deg! Nyere studier viser at både middelhavskostholdet og lavkarbo gir store helsefordeler, så spis deg frisk og slank med det beste av begge verdener. Her er over 70 nydelige retter som går raskt å lage.

Tilbudspris
kr 59,-

INKL. GRATIS KLEMMEBOK!



DR. ANNIKA DAHLQVIST
LAVKARBO & MATGLEDE

Har du lyst til å spise sunnere, men lurer på hvordan du får det til i praksis? I denne boken får du både nyttig informasjon, gode tips og ikke minst over 90 oppskrifter på sunne og smakfulle lavkarboretter til alle anledninger.

Tilbudspris
kr 69,-

INKL. GRATIS KLEMMEBOK!



MALCOLM KENDRICK LEGEN
DET STORE KOLESTEROLBEDRAGET

Hva gir deg egentlig hjertesykdom – og hvordan unngår du det? Legen og forskeren Malcom Kendrick tilbakeviser mytene om at kolesterol forårsaker hjertesykdom på en opplagt og humoristisk måte. Oppsiktsvekkende lesning.

Tilbudspris
kr 199,-

INKL. GRATIS KLEMMEBOK!



WOLFGANG LUTZ
BEDRE UTEN BRØD

Bedre uten brød inneholder norske pasienthistorier og er gjennomarbeidet for norske forhold av blant annet ernæringsterapeut Jens Veiersted, dr. philos. Dag Viljen Poleszynski og kostholdsveileder Kenn Hallstensen.

Tilbudspris
kr 199,-

INKL. GRATIS KLEMMEBOK!



En klassiker!



KATHLEEN KEATING
KLEMMEBOKEN

Når ga du sist noen en skikkelig klem? Har du lyst til å finne på nye, originale og overraskende måter å klemme på? *Klemmeboken* gir deg masse inspirasjon! Lær deg å vise kjærlighet og omtanke med gode klemmer. Klemming er godt og deilig, motvirker ensomhet, overvinner angst, skaper selvtillit og holder deg ung!

Tilbudspris
kr 0,-

GRATIS VED BESTILLING AV EN ELLER FLERE ØVRIGE BØKER!

100 ÅRS SUKSESS MED DALE CARNEGIE!

Tenk deg følgende: Du holder et foredrag med flere hundre personer i salen. Du er godt forberedt. Likevel skjer det som aldri skal skje – halvveis ut i foredraget tar manuset ditt slutt. Du merker nervøsiteten bygge seg opp i kroppen, tiden er inne for å finne en løsning. Det du gjør er å begynne å stille spørsmål til salen, og få publikum til å komme opp på scenen. Tilhørerne får mulighet til å holde egne presentasjoner og dele sine egne erfaringer. Stemningen endres totalt. Det som syntes å bli en katastrofe, viser seg å være starten på en nå 100 år gammel metodikk for å oppnå ambisiøse mål både på arbeidsplassen og det personlige plan.

Hva kan du lære av Dale Carnegie? Scenarioet beskrevet overfor var en realitet da Dale Carnegie holdt sitt første foredrag i presentasjonsteknikk og relasjonsbygging i New York, høsten 1912. Deltakerne på foredraget gikk hjem fra seminaret med nye inntrykk, men også nye metoder de kunne teste i sitt daglige virke. Dette førte for eksempel til at de oppnådde ønskede resultater på jobben. Det var dette som ble starten på Dale Carnegie-eventyret, teknikker som har vist seg å være udødelige i en stadig mer konkurransepreget tilværelse der personlige relasjoner bare blir viktigere og viktigere.

Hva er spesielt med Dale Carnegie? Dale Carnegie var en pioner innen personlig utvikling og mellommenneskelige relasjoner. Tanken om at det først og fremst er deg selv som påvirker din tilværelse - du er aktøren i ditt liv - belyser han på en måte som vitner om at Carnegie var i besittelse av både emosjonell og sosial intelligens utenom det vanlige. Dette i en tid da dette var nye begreper og tematikken ble viet liten plass i det offentlige rom. Da boken "Hvordan vinne venner", Carnegies grunnprinsipper innen menneskelig relasjonsbygging ble utgitt i 1936, fikk den enorm oppmerksomhet. Carnegie kom med en oppskrift på noe de fleste mennesker er svært opptatt av, nemlig å lykkes sosialt.

Men hvem var Dale Carnegie? Dale Carnegie ble født i 1888 i Missouri. Foreldrene var bønder, og familien levde i fattige kår. Han var en skikkelig arbeidskar. På tross av at han måtte opp klokken fire hver morgen for å melke familiens kyr, klarte han å skaffe seg en god universitetsutdannelse. Han var innom flere yrker, både selger og skuespiller, men det var som foredragsholder og forfatter han fant sin nisje.

DALES CARNAGIES FILOSOFI I ET NØTTESKALL

DU MÅ OFTE FORSØKE Å ENDRE FOLKS HOLDNINGER OG VÆREMÅTE. DETTE ER NOEN FORSLAG TIL HVORDAN DU KAN OPPNÅ DET:

- **PRINSIPP 1: BEGYNN MED ROS OG OPPRIKTIG ANERKJENNELSE**
- **PRINSIPP 2: GJØR FOLK INDIREKTE OPPMERKSOM PÅ SINE FEIL**
- **PRINSIPP 3: SNAKK OM DINE EGNE FEIL FØR DU KRITISERER ANDRES**
- **PRINSIPP 4: STILL SPØRSMÅL I STEDET FOR Å GI DIRKETE ORDRE**
- **PRINSIPP 5: LA DEN ANDRE PERSONEN REDDE ANSIKT**
- **PRINSIPP 6: ROS ALLE FREMSKRITT, STORE SOM SMÅ. VÆR HJERTELIG I ANERKJENNELSEN OG SJENERØS MED ROS**
- **PRINSIPP 8: VÆR OPPMUNTRENDE FÅ FEILEN TIL Å VIRKE LETT Å RETTE OPP**
- **PRINSIPP 9: FÅ DEN ANDRE TIL Å FØLE GLEDE OVER DET DU FORESLÅR**

Hvorfor er Dale Carnegie fortsatt aktuell etter 100 år? Filosofien til Dale Carnegie bygger på å forstå menneskets natur. Hvordan mennesker oppfører seg, reagerer og handler, er i stor grad styrt av fellestrekk som de aller fleste mennesker innehar. Et eksempel på et slikt trekk, er vårt behov for bekreftelse. Det er denne typen egenskaper Dale Carnegie filosofien bygger på. Vi mennesker påvirkes selvfølgelig også av omgivelsene våre. Gjennom hele sitt virke var Dale Carnegie opptatt av å stadig revidere, tilpasse og forbedre bøker og kurs, slik at de var best mulig egnet for de menneskene han henvendte seg til. Prinsippene hans er tidløse, men bøkene og kursene hans er i dag tilpasset oss og våre tidstypiske problemstillinger. Dale

Carnegies tanker har funnet gjenklang i menneskelige behov som er langt mer enn et motepreget fenomen. Det er vel derfor bøkene hans har solgt i over 42 millioner eksemplarer, og mer enn 9 millioner mennesker har gjennomført et Dale Carnegie program.

Hvem går på kurs, og hvorfor? I dag er det nesten 3000 klassifiserte Dale Carnegie-trenere i mer enn 80 land. Disse kursene har hjulpet millioner av mennesker – både politikere, næringslivsledere og helt vanlige mennesker. I dag tilbyr

Dale Carnegie Norge kurs som lærer deg å takle utfordringer i eget liv, og hvordan behandle mennesker man omgås. Dale Carnegies filosofi er også svært relevant for næringslivet, da spesielt for ledere. Lykke til med å oppnå suksess i ditt liv!

To av Dale Carnegies bøker finnes på norsk. Disse tilbys på www.lillemaane.no både som papir- og e-bøker. Les mer om kursene på www.dalecarnegie.no



HVORDAN VINNE VENNER DALE CARNEGIE

Denne klassikeren ble lansert i 1936, og er kåret til en av verdens beste selvhjelpsbøker av New York Times. I dag har den solgt i over 30 millioner eksemplarer, og regnes som en tidløs bestselger. *Hvordan vinne venner* er en lettfattelig og direkte oppskrift på hvordan få innflytelse og oppnå fremgang. Boken er kjernen i Dale Carnegies lærdom, og er utgangspunktet for mange av kursene som holdes. Du får hjelp til å danne innsikt til atferd, slik at du oppnår reelle forandringer i din tilværelse.



LEV LIVET UTEN BEKYMRINGER DALE CARNEGIE

En av de mest energikrevende og destruktive tingene vi mennesker gjør, er å bekymre oss irrasjonelt mye her i livet. Vi tenker negativt, utviser dårligere dømmekraft og mister ambisjoner. Bekymringer har stor påvirkning på vår psykiske og fysiske helse. I *Lev livet uten bekymringer*, viser Dale Carnegie hvordan du kan bryte ut av dårlige tanke- og handlingsmønstre. Du får praktiske og effektive teknikker som har hjulpet millioner av mennesker til å snu det negative til noe positivt.

Tilbudspris

kr 99,-

E-BOK

kr 199,-

HARDCOVER



Tilbudspris

kr 99,-

E-BOK

kr 199,-

HARDCOVER



UTVALGTE BØKER FRA LILLE MÅNE



CAROLINE BERG ERIKSEN
FOTBALLFRUES DAGBOK

kr 299,-

En samling av Norges mest suksessfulle bloggers beste oppskrifter, treningstips, private bilder, personlige tekster og annet spennende innhold gjennom et helt år.



LARS-ERIK LITSFELDT
SPIS DEG SUKKERFRI

kr 139,-

En inspirasjonskilde til alle som vil kvitte seg med suget etter søtsaker, gå ned i vekt etter få et stabilt blodsukker.



BJØRN FERRY, KENN HALLSTENSEN OG CATHRINE SCHÜCK

TRENINGSSUKSESS MED LAVKARBO

kr 349,-

Yt mer og oppnå bedre resultater på trening med lavkarbo, her er din guide!



MARIANNE J. LEGATO
HVORFOR HUN ALLTID SNAKER, OG HAN ALDRI FORSTÅR

kr 99,-

Teknikker og tips for å forstå din partner bedre – og ikke minst hvordan du selv kan bli bedre forstått.



ERIC C. WESTMAN, STEPHEN D. PHINNEY OG JEFF S. VOLKEK

DEN NYE ATKINS-DIETTEN

kr 199,-

Gå ned i vekt med verdens beste lavkarbokosthold for vektreduksjon.



SHAUN BELDING
SJEFEN FRA HELVETE

kr 49,-

Hvordan takle sjefen fra helvete? Her har du forsvarsstrategien. Denne boken kan gi deg en ny hverdag på jobben!

SUDOKU LØSNING

VANSKELIG

6	9	3	5	1	7	2	8	4
1	2	5	4	6	8	3	7	9
8	4	7	2	9	3	1	5	6
3	6	2	8	5	9	7	4	1
4	8	1	7	2	6	5	9	3
7	5	9	1	3	4	8	6	2
5	3	4	6	8	2	9	1	7
2	7	8	9	4	1	6	3	5
9	1	6	3	7	5	4	2	8

MIDDELS

1	3	9	2	6	4	7	5	8
4	7	6	5	9	8	2	1	3
8	2	5	3	7	1	4	9	6
2	8	7	9	4	5	6	3	1
3	9	4	6	1	2	5	8	7
6	5	1	7	8	3	9	2	4
9	6	3	8	5	7	1	4	2
5	1	8	4	2	6	3	7	9
7	4	2	1	3	9	8	6	5

**ALLE BESTILLINGER
GJØRES VIA
WWW.LILLEMAANE.NO**

ALLE BESTILLINGER
MED VERDI HØYERE
ENN KR 298,- SENDES
PORTOFRI

KRYSSORD

SEND INN LØSNINGSORDET PÅ E-POST TIL POST@LILLEMAANE.NO, ELLER PER POST. TRE HELDIGE VINNERE FÅR STEVIAPRODUKTER TIL EN VERDI AV KR 500,-

VANNRETT

- ONDSKAP
- TRAFIKANTENE
- LIGGER I TET
- SVELLE OPP
- FOSTRER
- ART.
- FORHÅPNING
- TATT
- IKKE VARMT
- SPISES
- TANGENTEN
- ATTESTERE
- UNDER ILD
- PART
- KASSEROLLE
- KOSTBAR
- VASKE
- GRESSPLANTE
- SJIKANE
- HAIFISKER
- TRÅKKE
- VÆRE TIL
- AVKOK
- KNEIPE
- OVERSLAG
- ELV I TYSKLAND
- VILTER
- STRENGEINSTRUMENT
- PRON.
- TONE
- GÅ
- [LØSNINGORD]
- SMERTENE
- HELTE I EN BØTTE
- YRKET
- GJESTGIVERNE
- OVERLEVERT
- ORDNER SENGEN
- BRINGE
- STORTINGSPERSON
- VAKLE
- 60 MINUTTER
- ODDE
- RETUR
- KULEN
- LEDELSE
- BRETTPILL
- HØREORGANET
- SA
- LÅT
- POLITISK
- PARTI (FORK.)
- SLAGSTED
- PÅSTO
- VÆSKE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
XORD	15					16	17		18			19	
20			21		22			23		24		25	
26		27		28					29				
30			31			32		33				34	
	35				36	37		38			39		
40	41			42		43		44		45		46	47
48				49	50			51		52		53	
54			55	56			57		58		59		
	60	61				62				63			64
65					66	67			68				
		69			70			71	72			73	74
75	76			77				78			79	80	
81			82		83			84		85			
86				87		88	89		90		91		
92					93			94		95			96
97			98		99		100			101			102
103									104				

- VINTERDONINGEN
- VERTSHUS
- INDELTE
- ETTER SKALA

LODDRETT

- STREVE
- DALFØRE
- RETTSLØFTE
- NYANSE
- SMUSS
- PÅSTO
- SKJELVER

- DOVEN
- HAST
- ÅRHUNDRE
- LØPESETT
- KAN PRISER VÆRE
- BEFORDRET
- DEL AV TRYKKERI
- KOMMUNE
- TOLERERT
- FORLIKES
- BEHAGE
- STED FOR KULER
- VÅKEN

- SKJELVE
- LEGGJE STEIN
- LUNTET
- EN JESPERSEN
- SYNDEFRI
- LINJE
- FLEKKFRITT
- KJÆRLIGHET
- KVAL
- LEDERNE
- GJØRE OPP
- ARBEIDSSTEDER
- VÅKEN

- FLENGE
- HUNNDYR
- OND
- FORSTÅ
- STUDIOET
- HAVKANT MOT VEST
- IKKE ELDSTE
- GRUNNSTOFF
- TRAFF
- LEVNINGENE
- ØKER
- GA SEG
- TULLE

- FINT
- TOALETT
- VESEN
- EN LYSTAD
- LITT TIL
- SKODDE
- SJØDYR
- BOKSEUTTRYKK
- LØFTE
- MYNTFORKORTEELSE

FORLAGET LILLE MÅNE AS
WELHAVENS GATE 2
0166 OSLO

ORG.NR.: 988567493
TELEFON: 22 43 10 70
FAKS: 22 43 10 73

FORLEGGJER & ANSVARLIG REDAKTØR
JAN MESICEK
JM@LILLEMAANE.NO

REDAKSJONSSEKRETÆR
INGRID KEENAN
POST@LILLEMAANE.NO

GRAFISK UTFORMING
SINDRE HOLM

OPPLAG
SENDES MEDLEMMER AV FORENINGEN
KOSTREFORM OG KUNDER AV FORLAGET LILLE
MÅNE. DISTRIBUERES OGSÅ GJENNOM VOF.

Vår julegave til deg:

KLEMMEBOKEN KLEMMETIPS FOR DEG OG DINE

Si det med en klem når ordene ikke strekker til.

Selv om vi snakker fra dypet av vårt hjerte når vi skal sette ord på våre følelser, er ikke ordene annet enn ord. En kjærlig omfavnelse sier ofte mer enn ord.

Når vi gir oss selv sjansen til å stole på vårt eget indre, skjer det ofte at den energi, ånd og kjærlighet som vi alle bærer i oss, blir formidlet og mottatt i en sfære der ordene aldri rekker frem. Å redusere denne opplevelsen til ord, enten i vårt indre eller i samtale med andre, kan svekke den dypere mening i budskapet vi vil formidle.

I tillegg til å bruke den unike gaven språket er, må vi vise respekt for den intuitive, ordløse visdom og lytte med våre hjerter. Det er da vi fanger opp den større meningen i det mysteriet vi kaller kjærlighet.



Vi ønsker alle venner av forlaget; alle lesere, samarbeidspartnere, leverandører, forbindelser, forfattere, redaksjonelle medarbeidere og ikke minst forhandlere en riktig god jul!

Varme hilsner fra alle i Forlaget Lille Måne!