Proteinpower

Spis dig stærk og sund i grønne proteiner

MUUSMANN SUNDHED

Martin Kreutzer fakta • **Anne Larsen** opskrifter

Kræftforskerne har rettet sigtekornet mod det røde kød, som indtaget i større mængder viser sig at belaste kroppen mere, end den har godt af. Det betyder dog ingenlunde, at du skal snydes for proteinerne, der er en af kødets stærkeste kvaliteter og en afgørende brik i en sund kropskemi. For planteriget byder på et væld af spændende proteinbomber, der forkæler musklerne med friske byggesten, sætter turbo på stofskiftet og skruer måltidets mæthedsværdi i vejret. Og samtidig er hamrende sunde. Lad guiden introducere dig til nogle af naturens bedste kilder til grønne proteiner og bliv forkælet af smagen fra 30 lækre opskrifter, der inspirerer dig til at justere kostvanerne i en sundere retning.

Temaer: Hvad er problemet med det røde kød, og hvad er kvaliteterne ved de grønne proteiner? Hvor finder du dem, hvor meget skal du spise, og hvordan får du dem inkorporeret i velsmagende, sunde opskrifter?

www.muusmann-forlag.dk

Martin Kreutzer · Anne Larsen

Proteinpower

Spis dig stærk og sund i grønne proteiner

MUUSMANN
SUNDHED

Proteinpower – *Spis dig stærk og sund i grønne proteiner*

Af Martin Kreutzer og Anne Larsen

Fotograf: Stine Heilmann, www.stineheilmann.dk

© 2015, muusmann'forlag, København

Omslag og design: Adco Design

Tak for udlån af regi:

Thuesen Jensen for Plisse/Pillivuyt www.tj.dk

Spiegelau for Authentis Casual www.spiegelau.dk

Bent Brandt for bestik, Vieux Paris, og glas, Libbey Hobstar, www.bentbrandt.dk

1. udgave, 2016

ISBN: 978-87-93430-02-0

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann'forlag

Bredgade 4

1260 København K

Tlf. 33 16 16 72

www.muusmann-forlag.dk

Indhold

Forside

Om bogen 1

Titelblad 3

Kolofon 4

Prolog 8

Grønne proteiner 8
Bæredygtig ernæring 10
Protein skal der til 11
Proteinindhold i diverse råvarer 13
Andet end grønt 14

Råvarer 16

Tofu 20
Tørrede bønner 22
Tørrede linser 24
Quinoa 26
Jordnødder 28
Grovpasta 30
Brune ris 32
Grønne ærter 34
Kikærter 36
Broccoli 38
Kantarel 40

Morgenmåltider **42**
Quinoagrød med chiafrø, lune hindbær og mandler 46
Skyr med græskarkerner, mandler, æble og lakrids 48
Vandmelonsalat + avocado med bønner og skyr med blåbær 50
Omelet med grønne ærter, ærteskud og parmesan 52
Æggerulle med laks, grønne ærter og dild 54

Frokostretter **56**
Bønnesalat med tomater og oliven 60
Cremet broccolisalat med rødløg, solsikkekerner, rosiner og kikærter 62
Rødbedesalat med hvide bønner, hvidløg og bredbladet persille 64
Salat med sorte bønner og mango 66
Rucola og kammuslinger med blåbær, hasselnødder og kikærter 68
Falafel med blomkål, radiser og dild 70
Kylling med ærter og karrydressing 72

Mellemmåltider og snacks **74**
Powersmoothie med hindbær, havregryn og peanutbutter 78
Rosa grape + æg og chilimandler 80
Hummus med agurk og bladselleri 82
Melon og kylling med cremede kikærter 84
Misosuppe 86

Hovedretter **88**

Tomatiseret sortkålssuppe med hvide bønner 92
Gulerodssuppe med hvide bønner og røde linser 94
Kartoffelporresuppe med hvide bønner og grønne linser 96
Porresuppe med rejer, koriander og ærter 98
Blomkålsgratin med hvide bønner 100
Chili sin carne 102
Kartoffelpizza med hvide bønner, rucola og rosmarin 104
Pasta med laks, broccoli og dild 106
Bagt laks med bulgur, linser og rosenkål 108
Bagt torsk med citronsauce, quinoa og grønt 110
Kylling med tomat, rucola og hvide bønner 112
Stegt kylling med tomatiseret karrysauce, broccoli og brune ris 114
Sesamkylling med svampe, sorte bønner og ærter 116

Om forfatterne **118**

Bøger i serien: Muusmann sundhed **120**

Den store antiinflammatoriske kostguide **122**

Prolog

Grønne proteiner

Da kræftforskere i efteråret 2007 kom med en indiskutabel opfordring til at skære ned på det røde kød, sendte det chokbølger gennem nationen. Fra den ene dag til den anden flyttede de magre bøffer sig fra en sund og slankende spise til skammekrogens mørkeste afkrog. Baggrunden for de nye retningslinjer var en gigantisk rapport over sammenhængen mellem kød og kræft. Her fandt man, baseret på analysen af utallige forsøg, at netop det røde kød fra firbenede dyr øger risikoen for at få kræft helt enormt. Fra at vi sundhedseksperter i et årti havde anbefalet at høste den fine mæthed fra magre bøffer, måtte vi med ét forholde os til, at vennen med et trylleslag blev til fjende. Håbet om, at der blot var tale om en misforståelse, svandt gevaldigt, da der blev ved med at komme undersøgelser, som fastslog, at kødet af forskellige årsager kan virke voldsomt kræftfremkaldende, og det endegyldige søm slog vores officielle sundhedsmyndigheder i kødets kiste, da de integrerede en anbefaling om at holde igen med kødet i de seneste kostråd.

Det er særligt kræft i tarmsystemet, som associeres til kødindtaget, men også i nyrerne, mavesækken, bugspytkirtlen og spiserøret finder kræftforskerne en hyppigere forekomst af cancer blandt de personer, der spiser mest rødt kød. Sådan lyder konklusionen på flere store undersøgelser. En af de mest omfattende er den kæmpestore europæiske EPIC-undersøgelse af næsten en halv million mennesker. Her fandt forskerne fx, at risikoen for tarmkræft steg med 55 procent, hver gang deltagerne spiste ekstra 100 gram rødt kød eller kødprodukter dagligt. Tidligere undersøgelser fra Harvard University har desuden dokumenteret en klar sammenhæng mellem indtaget af rødt kød og forekomsten af brystkræft hos yngre kvinder. Så selvom det kan diskuteres, om alt kød er lige skidt, så peger pilen på, at det er fornuftigt at være varsom med kødforbruget.

Forskningen tyder på, at det både er måden, vi tilbereder kødet på, og stoffer i kødet selv, der virker kræftfremkaldende. Den samlede cocktail af

skadelige forbindelser ved varmebehandlingen, tilsatte stoffer under forarbejdningen og naturligt forekommende stoffer med skadelig virkning har fået forskerne til at råbe vagt i gevær. Derfor har man fra toppen af kræftforskningen, World Cancer Research Fund (WCRF), vedtaget en anbefaling, der lyder på maksimalt at spise 500 gram tilberedt rødt kød om ugen – og så godt som intet kødpålæg. Og ja, du læste rigtigt. Ikke nok med at vi opfordres til at skære en stor del af kødet ud af kosten; vi rådes også til at vrage alt kødpålæg, ikke kun spegepølsen og det salte kød, men også den magre hamburgerryg og leverpostejen med maks. 5 procent fedt. I de aktuelle kostanbefalinger anbefales det i forlængelse af kræftforskernes konklusioner, at du maksimalt spiser et stykke kødpålæg om dagen. Baggrunden er, at der i tilvirkningen af de fleste former for pålæg dannes og anvendes stoffer, der rummer yderligere kræftfremkaldende egenskaber og dermed forværrer kødets virkning. Eksempler herpå er nitrit i hamburgerryg og salt i salt kød og kødpålæg.

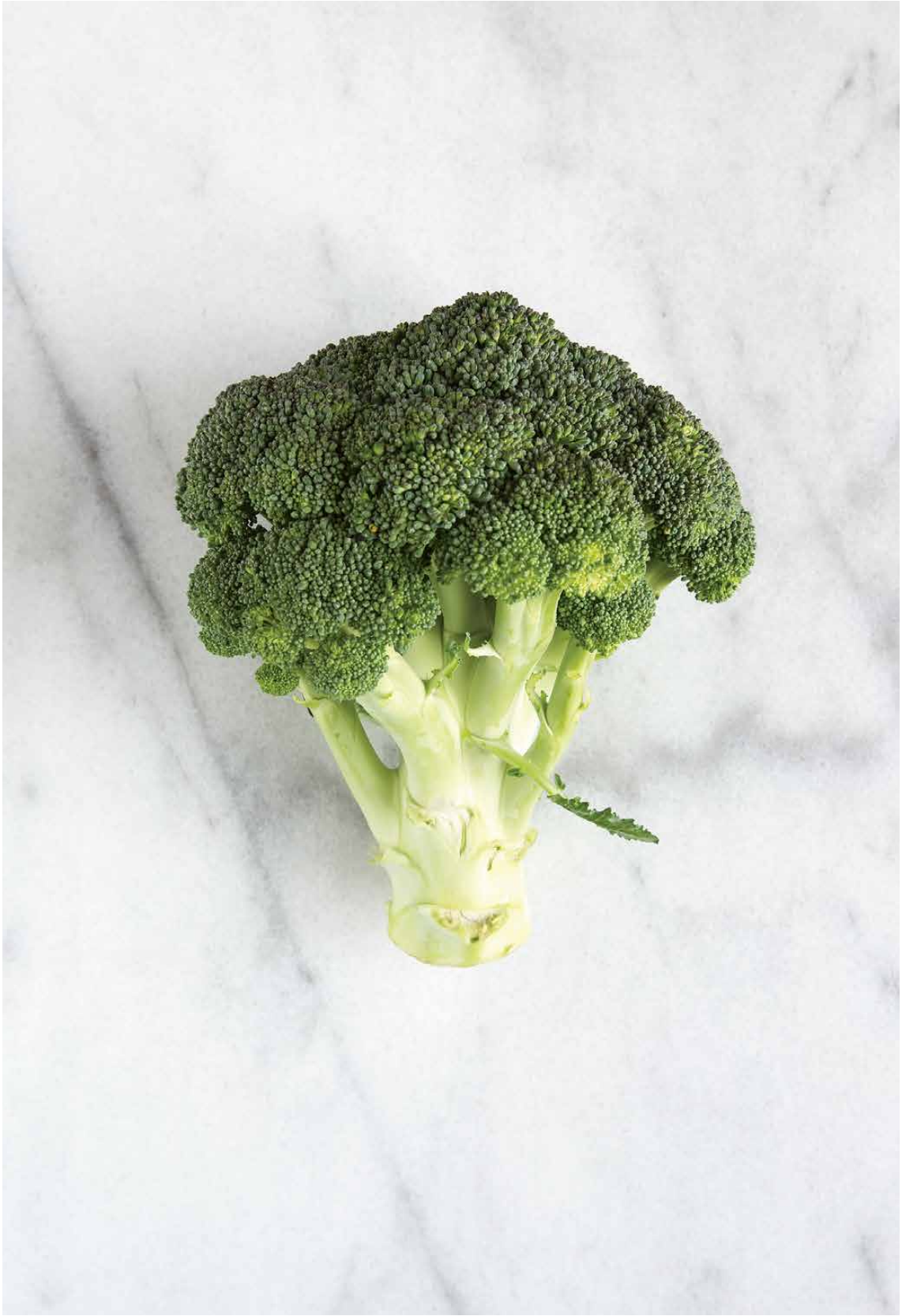
Vil du efterleve kræftforskernes anbefalinger, er det vigtigt, at du forholder dig til, at begrebet ”rødt kød” dækker over alt kød fra firbenede dyr, som køer, får, grise og geder. Det er ikke gjort med, at du styrer uden om de røde bøffer, gennemsteger kødet, til det er askegråt, eller tyr til lyst svinekød, for alle varianter er omfattet af anbefalingen. 500 gram tilberedt kød svarer til omtrent 700 gram fersk kød, så der er plads til cirka fire til fem kødbaserede hovedmåltider om ugen. Resten af tiden gør du klogt i at vælge vegetarretter, fisk, skaldyr og fjerkræ.

Ud over den potentielle kræftrisiko er der andre slagkraftige argumenter for at søge alternativer til det røde kød. Forskning i gigtsygdomme viser fx, at det røde kød spiller en central rolle i udviklingen af urinsyregigt, som er den mest udbredte inflammationsbårne gigtsygdom. 80 procent af de ramte er mænd, hvilket i hvert fald til en vis grad tilskrives kødet og er en af årsagerne til, at Gigtforeningen anbefaler at mindske indtaget, hvis du lider af urinsyregigt.

Tørrede bønner

Derfor er de sunde: Undersøgelser viser, at gennemsnitsdanskeren spiser for få kostfibre. Det er skidt, for de ufordøjelige planterester plejer kroppen indefra. Forskere har fastslået en sammenhæng mellem et højt indtag af fibre og et lavt kolesteroltal, samtidig med at risikoen for diverse kræftformer daler, når du skruer op for fibrene. Med næsten 18 gram fibre pr. 100 gram er tørrede bønner en sikker leverandør af disse vigtige stoffer, men det er langt fra deres eneste kvalitet. Masser af B-vitaminer, et enormt indhold af blodtryksgavnligt kalium og jern nok til at overgå de fleste typer kød taler for, at du hyppigt tænker de tørrede bønner ind i kosten.

Så meget skal du spise: Bønnerne er grundlæggende så sunde, at det er umuligt at sætte et loft på indtaget. Og godt for det, for skal de fungere som fyldestgørende proteinkilde, bør du stræbe efter at komme helt op omkring 100 gram i måltidet. Vel af mærke tør vægt. Tyr du til konserves, der allerede er kogt, skal du op på den dobbelte mængde. Fortvivl ikke, hvis du ikke lykkes med at stoppe så mange bønner ind i retten. Der er alt andet lige proppet så meget gods i dem, at selv små mængder yder et værdifuldt bidrag til dagens samlede ernæring.



Broccoli

Derfor er den sund: Broccoli indeholder enorme koncentrationer af styrkende plantestoffer. Disse understøtter på fornem vis kroppens immunforsvar og er med til at holde diverse livsstilssygdomme stangen. Andre kvaliteter er et solidt indhold af kostfibre, som både gavner mavetarmsystemets funktion og giver broccolien sin solide, mæthedsfremmende konsistens. Vitaminer finder du i hobetal, både i form af betacaroten, som bl.a. beskytter huden, E-vitamin, der er en stærk antioxidant, talrige B-vitaminer og ikke mindst C-vitamin, der forekommer i dobbelt så stor koncentration, som i de fleste citrusfrugter. Når det kommer til mineralerne, er broccolien ikke helt så prangende, men leverer dog stadig både kalium, calcium og jern i ernæringsmæssigt relevante mængder.

Så meget skal du spise: Broccoli er en fortrinlig proteinkilde. Der er over 5 gram protein i 100 gram af kålen og dette, sammenholdt med at man nemt spiser et par hundrede gram i et velkomponeret måltid, gør bidraget solidt. Du må hjertens gerne spise dig gennem 400 gram broccoli for at få alle dine proteiner fra denne kraftsprudlende grøntsag, men i praksis vil de fleste nok vælge at kombinere den med andre proteinkilder, for herigennem at skabe et varieret måltid.

Quinoagrød

med chiafrø, lune hindbær og mandler

Ingredienser:

Til 1 person

- 100 g hindbær, i sæsonen friske, uden for sæson frosne
- 1 tsk akaciehonning
- 9 mandler
- 30 g quinoaflager
- 1 dl minimælk
- 1 dl vand
- 2 spsk chiafrø
- et nip havsalt
- en kvist mynte eller citronmelisse

Tip:

Alternativt til quinoaflager kan vælges havregryn, bygflager eller rugflager. Sidstnævnte kræver blot en lidt længere simretid.

Tilberedning:

1. Kog hindbær op, kom honning ved og stil dem til side.
2. Rist mandlerne på en tør pande og hak dem groft.
3. Kog quinoaflager op med mælk og vand under omrøring. Lad grøden tykne over svag varme, ca. et par minutter.
4. Kom chiafrø ved og vend dem godt i grøden sammen med et nip havsalt.
5. Anret grøden med de lune hindbær, mandler og mynte.

Næringsindhold pr. person:

- Energi: 375 kcal
- Protein: 15,6 g
- Fedt: 13,7 g
- Kulhydrat: 54,5 g
- Kostfibre: 14,1 g

Powersmoothie

med hindbær, havregryn og peanutbutter

Ingredienser:

Til 1 person

- ½ dl havregryn
- 2 dl minimælk
- ½ dl A38
- 1 tsk peanutbutter
- 1 tsk fintrevet ingefær
- 100 g hindbær
- isterninger
- citron
- en kvist mynte

Næringsindhold pr. person:

- Energi: 259 kcal
- Protein: 14,3 g
- Fedt: 6,6 g
- Kulhydrat: 39 g
- Kostfibre: 6,8 g

Tilberedning:

1. Blend havregryn, mælk, A38, peanutbutter, ingefær og hindbær med isterninger og smag til med en lille smule citronsaft.
2. Lad den friske mynte ledsage smoothien og tyg bladene, mens du drikker. Eller blend et par blade med, når du blender smoothien.

Tip:

Følg bærrenes årstid, til denne smoothie kan du bruge hvilke som helst andre bær. Hvis du ønsker hindbær, og det er uden for den nationale sæson, så vælg nationale frosne bær, hvis du kan få det – ellers importerede friske eller frosne. Det vil altid fremgå af emballagen, hvordan du skal arbejde med frosne bær. Nogle kræver varmebehandling – andre ikke.

Tomatiseret sortkålssuppe

med hvide bønner

Ingredienser:

Til 2 personer

- 200 g udblødte og kogte hvide bønner, svarer til 100 g tørrede
- 300 g grøn kål – sortkål/palmekål, grønkål eller savojkål
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk ekstra jomfruolivenolie
- ½ tsk stødte, tørrede chiliflager (peperoncino)
- 1 ds økologiske, hakkede tomater eller 1 ds cherrytomater
- vand eller evt. bouillon svarende til '2 dåser'
- havsalt og friskkværnet peber
- revet parmesan

Tip:

Denne suppe er klassisk i det autentiske italienske køkken: zuppa de cavelo nero e fagioli, hvor sortkålen, også kaldet palmekål, er hovedingrediensen. Heldigvis er denne kål nu tilgængelig i Danmark.

Næringsindhold pr. person:

- Energi: 476 kcal
- Protein: 27,2 g
- Fedt: 20,7 g
- Kulhydrat: 55,9 g
- Kostfibre: 20,3 g

Tilberedning:

1. Skyl kålen grundigt og læg nu bladene et for et på skærebrættet. Skær ca. 5 cm af fra rodenden, og skær stænglen fri. Kassér dette. Skær nu kålen i små mundrette firkanter.
2. Snit hvidløgsfed på et mandolinjern i ultrafine skiver. Steg disse let gyldne i olivenolien i en suppegryde. Kom chili ved. Vend godt.
3. Kom kålen ved med et drys salt og vend godt et minuts tid.
4. Kom tomaterne ved og fyld dåsen med vand (eller en god hjemmelavet bouillon) to gange og kom det i.
5. Lad nu suppen simre i 10 minutter. Kom bønnerne ved og lad suppen simre færdig i 5 minutter.
6. Tag nu en stavblender og plump ned i suppen med et let 'blend' ca. 5 steder. Suppen skal ikke være blendet fuldstændig, slet ikke, kun lidt, så den stadig er rustik.
7. Smag til med salt og peber og riv frisk parmesan over den varme suppe.

Om forfatterne

Anne Larsen

Opskrifterne er komponeret af Anne Larsen, succesfuld madskribent, foredragsholder og konceptudvikler. Bag sig har Anne Larsen en stribe kogebøger og et hav af opskrifter i magasiner, blade, aviser og tv. Aktuelt arbejder Anne Larsen med udvikling af opskrifter for discountkæden fakta og til magasinet IForm.

Web: www.annelarsen.dk
Facebook: www.facebook.com/anne.larsen.906
Instagram: ANNEGULDLARSEN

Martin Kreutzer

Ernæringsteorien og råvareguiden i denne bog er skrevet af Martin Kreutzer, ernæringskonsulent, EH, og en af landets mest velrenommerede specialister inden for præstationsfremmende ernæring. Martin Kreutzer har været ansat ved Institut for Human Ernæring, KU, i 10 år, har et omfattende forfatterskab og er fast skribent ved flere forskellige medier.

Web: www.martinkreutzer.dk
Facebook: www.facebook.com/martin.kreutzer.5
Instagram: martin_kreutzer

BARBOUR
INTERNATIONAL

Bøger i serien

muusmann'sundhed

Antiinflammatorisk kost

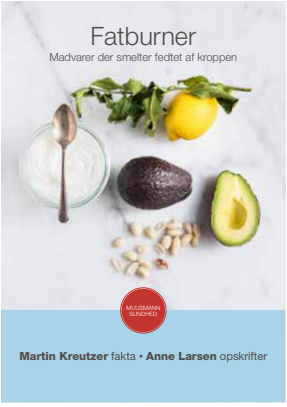
Sluk branden, der hærger kroppen indefra

Udkom juni 2015

Drømmemad

Optimer din søvn med den helt rigtige kost-strategi

Udkom juli 2015



Fatburner

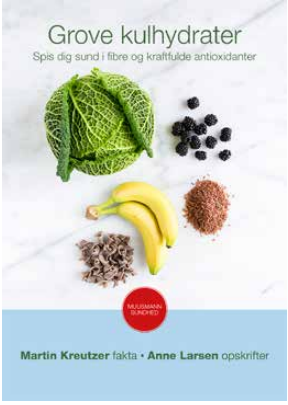
Madvarer, der smelter fedtet af kroppen

Udkom august 2015

Proteinpower

Spis dig stærk og sund i grønne proteiner

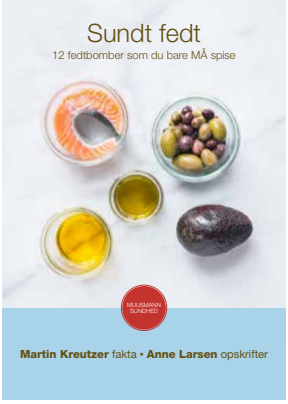
Udkom september 2015



Grove kulhydrater

Spis dig sund i fibre og kraftfulde antioxidanter

Udkom december 2015



Sundt fedt

12 fedtbomber, som du bare MÅ spise

Udkommer februar 2016

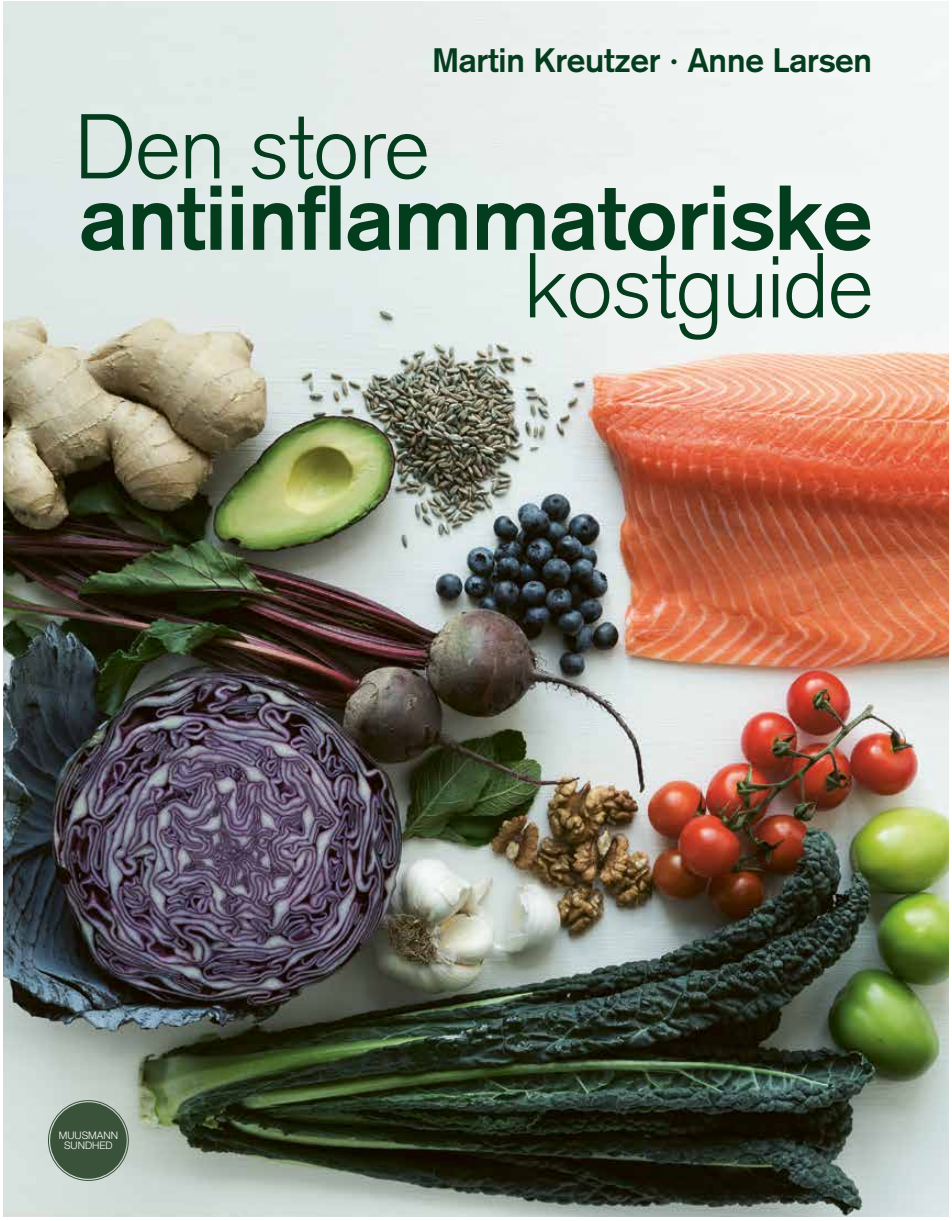
Den store antiinflammatoriske kostguide

- Opfølger på sommerens bestseller ”Antiinflammatorisk kost”.
- Giver svaret på, hvordan kosten påvirker kroppens inflammation.
- Værdifulde redskaber, der slukker branden i kroppen.
- 28 dages kostplan.
- Masser af lækre og velsmagende opskrifter.

Bogen *Den store antiinflammatoriske kostguide* styrker overskud, vitalitet og livsglæde.

Kan købes hos boghandlere over hele landet samt på internettet.

Bogens forfattere, Martin Kreutzer og Anne Larsen, er begge specialister med stor erfaring på området. De har med serien *Muusmann´sundhed* skrevet en række ernæringsfaglige bøger, der gør det nemmere at leve med hverdagens små og store skavanker.


Martin Kreutzer · Anne Larsen
Den store
antiinflammatoriske
kostguide
MUUSMANN
SUNDHED