

Derfor spiser jeg raw food

Personligt har jeg haft en stor interesse for ernæring gennem mange år af mit liv, men passionen for madlavning mærkede jeg først, da jeg blev introduceret til raw food. Det fuldstændig logiske og naturlige omkring raw food-livsstilen og det at tilberede healende, men samtidig skøn mad, tiltrak mig som en magnet. De mange nye spændende fødevarer, super foods, kosttilskud, køkkenmaskiner og farvestrålende retter gjorde, at mit køkken nu blev mit foretrukne opholdssted, og jeg har i årene, der er gået siden, tilbragt utallige timer i køkkenet med magi i luften som både raw food-kok, alkymist og healer.

Raw food og dens mange ingredienser inviterer til at slippe fantasien og kreativiteten løs og fremtrylle de mest eventyrlige, farvestrålende og vel-smagende retter og drikke. Den appellerer desuden til, at vi slipper kontrollen og kaster os ud i at afprøve nye og ukendte ting – noget mange af os med fordel også kan gøre brug af på andre områder i vores liv. Den levende kost indeholder en livsfilosofi, som vi, uanset hvem vi er, kan tage til os i større eller mindre grad for dermed på vores egen måde at være med til at skabe forhold, som tillader både jorden og vi mennesker at heles og blomstre.

Jeg har spist raw food i flere år, og jeg har eksperimenteret, afprøvet og udrenset på adskillige måder, hvilket har givet mig mange personlige oplevelser med kosten samt dens betydning og effekt. Jeg har i høj grad erfaret, hvordan man med forkert kost kan spise sig ind i en døsigt tåge, hvor man hverken kan mærke sig selv, sit *drive*, sine mål eller meningen med hverdagen. Og jeg har i lige så høj grad erfaret, hvordan man med den rigtige kost

kan spise og drikke sig ud af denne tåge igen, så hjernen, tankerne og følelserne klarer op, energien tiltager, kroppen vibrerer af vitalitet, kreativiteten og idéerne kommer til én i ét væk, og man befinder sig i et *flow*, som gør, at man ikke er til at standse.

Når jeg husker tilbage til min barndom, var jeg stort set altid glad. Jeg sang og grinede hver dag, og jeg var tilstede i mig selv og i nuet. Jeg legede, jeg (op)levede, jeg lærte, og jeg var nysgerrig på livet. Jeg pjaskede i vandpytter, mærkede regnen mod mit ansigt, løb omkring i solen, så på stjerner, beundrede blomster, plukkede bær og klatrede i træer. Raw food-livsstilen har hjulpet mig tilbage mod en tilstand af glæde, mening og tilstedeværelse – ikke kun i mig selv, men også i forhold til naturens elementer og cyklusser. Den har åbnet op for min passion, og den gør det muligt for mig at mærke og kende formålet med mit liv. Derfor ved jeg, at raw food er min ledsager for livet.

Jeg har hørt et utal af personlige beretninger om, hvordan raw food-livsstilen har hjulpet folk ud af både lette og svære lidelser og sygdomme. Og jeg har med egne øjne set, hvordan mennesker, som i årevis har været bundet til en kørestol, pludselig rejser sig og begynder at gå – efter at have rensset kroppen med levende, basisk kost og tilført den de ofte manglende celleopbyggende næringskomponenter. Når vi ændrer vores livsstil, begynder at elske os selv og hinanden og tilgiver de mennesker, som vi mangler at tilgive, så kan vi slippe de toksiner og negative energier, der holder os tilbage, og sætte os selv fri. Vi bliver i stand til at udrette stort set alt, hvad vi sætter os for. Raw food-livsstilen virker for os alle – uanset, hvem vi er, og hvor vi er i livet. Det er der slet ingen tvivl om.

Rubinfarvet Rødbedesalat

Denne salat er som et smykkeskrin fuld af rubiner. Spændende, farverig og uimodståelig ... og så er du oven i købet i fornemt selskab med selveste Ganesha.

Du skal bruge

- > 4 håndfulde babyspinatblade
- > 4 rødbeder – revet
- > 4 stængler bladselleri – i små skiver
- > 1 håndfuld finthakket persille
- > 1 dl valnødder
- > 1 dl blå, halverede vindruer
- > Evt. lidt blomsterpollen

Sådan gør du

Anret salaten smukt ovenpå spinatblade og servér den med Ganesha-Dressing. Pynt med lidt blomsterpollen.

Ganesha-Dressing

Ganesha er i hinduismen guden for visdom og al ny begyndelse. Og han er guden, som fjerner alle forhindringer.

Du skal bruge

- > 1 rødbede – skåret i mindre stykker
- > 1 avokado
- > 2 spsk sesamolie
- > ½ dl tamari
- > 2 spsk æblecidereddike
- > 1 spsk honning
- > Friskpresset saft af ½ appelsin
- > Evt. lidt vand efter behov

Sådan gør du

Blend alle ingredienser i en foodprocessor eller Vitamix-blender. Hvis du bruger en foodprocessor, blend da længe og godt og glem alle forhindringer for en stund.

Rubinfarvet Rødbedesalat med Ganesha-Dressing



Shivas Tårer

En hinduistisk myte fortæller om, hvordan Shiva engang gik ind i en dyb, næsten sovende tilstand, hvor han mediterede for alle levende væsners ve og vel. Da han vågnede og åbnede sine øjne, faldt der tårer ned på jorden, og de tog form som frø, der senere blev til rudraksha-træet.

Du skal bruge

- › 4 spsk mandelmør
- › 3 ½ dl kokosmel
- › 1 tsk vaniljepulver
- › 2 spsk honning
- › 15 frosne blåbær

Opskriften giver
7-10 stk.

Sådan gør du

Rør mandelmør med 2 dl kokosmel, vaniljepulver og honning i en skål. Form massen til toppe. Kom en sjat vand ved, hvis der er behov. Blend den sidste 1 ½ dl kokosmel i foodprocessoren sammen med blåbærrene. Rul toppene i den lilla kokos og stil dem i køleskabet til de bliver faste.

Obs! Rulningen i den lilla kokos tager lidt tid, så har du travlt, må du springe denne del over og blot nyde toppene uden.

Angel Delight Chokolade

Ordet „engel“ betyder sendebud, og englene, som er lysvæsner eksisterende på et andet plan, er gennem alle tider blevet opfattet som menneskenes beskyttere og hjælpere.

Du skal bruge

- › 1 dl kakaosmør – smeltet over svag varme
- › ¾ dl hakkede paranødder
- › 1 dl kakaopulver
- › 3 spsk yakonsirup eller agavenektar
- › 1 tsk vaniljepulver

Sådan gør du

Rør det smeltede kakaosmør sammen med paranødder, kakaopulver, yakonsirup eller agavenektar og vaniljepulver og bland det hele rigtig godt. Hæld så blandingen i en chokoladeform og sæt den i fryseren i ca. 30 minutter, hvorefter den kan spises. Opbevar chokoladen i fryseren – så længe den varer!



Honningbiernes Blomsternektar

Når honningbierne i elverskoven flyver rundt blandt blomsterne, drikker de ofte af denne søde nektar, for de skal ligesom menneskebørnene have god og næringsrig mad.

Du skal bruge

- > 4 pærer
- > 1 stang bladselleri
- > 2 bananer
- > 1 håndfuld jordbær
- > ½ rødbede
- > 4 spsk blomsterpollen

Sådan gør du

Juice pærer og bladselleri og hæld juicen over i din blender sammen med banan, jordbær og rødbede. Blend godt. Kom 2 spsk pollen i og blend igen i nogle sekunder. Servér blomsternektaren med anden halvdel af pollen-granulaterne strøet ovenpå og pynt eventuelt med en smuk blomst.

Trylledrik

Der er altid magi i luften der, hvor elverfolkene er ... Det ene øjeblik er de der, og det næste øjeblik er de forsvundet. Hvor mon de bliver af? Er det trylledrikken, som tryller dem væk?

Du skal bruge

- > 1 fennikel
- > 2 agurker
- > 1 stor portion magi

Sådan gør du

Juice ingredienser og servér juicen med sugerør.