

Sunde 80/10/10 RAW FOOD OPSKRIFTER

Kunne du tænke dig at forbedre dit helbred, samtidig med at du spiser ting så som nori-ruller, squashnudler, kager, salater, smoothies og kolde supper? Så finder du opskrifterne i denne bog, hvor alt er lavet af rå frugt og grønt. Rå frugt og grønt er pakket med vitaminer, mineraler, fibre og andre vigtige næringsstoffer, og er derfor fantastiske for helbredet. Opskrifterne er lavet ud fra raw food retningen 80/10/10, og fokuserer primært på frugt og 'bløde' grøntsager. 80/10/10 er en rå vegansk raw foodretning med lavt fedtindhold og højt kulhydrat indhold. I denne bog finder du 42 super lækre og sunde opskrifter, der samtidig er lette at lave.

Forfatter, coach, foredragsholder og Youtuber Louise Koch har helbredt sig selv fra en lang liste af sygdomme ved at spise på denne måde, og bogen indeholder alle hende favoritopskrifter. Opskrifterne er delt ind i fire kategorier alt efter deres fedtindhold, så det gør det let at holde 80/10/10 principperne. Du får altså mulighed for at variere kosten med retter, der minder om retter fra det opvarmede køkken, uden nogen former for opvarmning.

 **RASK PÅ
RAW**
www.RaskPaaRaw.dk

Sunde 80/10/10 RAW FOOD OPSKRIFTER

Af Louise Koch

42
HCLF
OPSKRIFTER

Sunde 80/10/10

RAW FOOD

OPSKRIFTER

Af Louise Koch



Copyright ©2016 Louise Koch

Udgivelsesår 2016 af Rask På Raw

www.raskpaaraw.dk

Det er ikke tilladt at kopiere fra denne bog uden tilladelse. Det er tilladt at bringe kortere uddrag i forbindelse med anmeldelser og omtaler af bogen.

Foto: Louise Koch

Portræt: Stephan Arnskov, BHP foto

Grafisk design: Louise Koch

Sunde 80/10/10

RAW FOOD OPSKRIFTER

Af Louise Koch



OPSKRIFTER

LAVT FEDTINDHOLD:

Kakissalat med appelsinsaft	23
Kinaruller med thai-basilikum	25
Orange nudler med forårsløg	27
Jordbærsalat med mango-basilikumdressing	29
Mango nudler med tomater og forårsløg	31
Tomatsuppe med ramsløg	33
Sød iceberg mix med mangodressing	35
Tomatsalat med forårsløg	37
Søde nori ruller med tomater og dadler	39
Mangosuppe med persille	41



Petrs mangosalat med koriander	43
Papajasalat med citron	45
Jordbærdrøm – sovs, syltetøj eller suppe	47
Appelsindessert med dadler	49
Fødselsdagsidéer til børn og voksne	51
Frugtspyd på vandmelonbund	53

MEDIUM FEDTINDHOLD:

Sursød dildsalat med sesam	57
Sprød salat med mangodressing	59
“Spagetti” courgette med tomatsovs	61
Søde falafler med persille og forårsløg	63
Louises favorit med mango	65
Kanelkager på æblebund	67

HØJT FEDTINDHOLD:

Squashsalat med avokado	71
Cremet 'pasta' Italiano	73
Waldorf salat af Christina Søberg	75
Thai nudler med kokos- og appelsinsauce	77
Appelsinsuppe med krydderurter	79
Avokado maki med pinjekerner	81
Aspargessuppe med avocado	83
Jordskok dip med valnødder	85
Kokosuppe med sesam og citron	87
"Pebernødder" af Sandra Holm	89
Æblekage med kanel	91
Kokoskage med appelsincreme	93

JUICER & SMOOTHIES:

Tropisk juice med mango	97
Eksotisk smoothie med jordbær	99
Børne smoothie med hindbær	101
Appelsinjuice med passionsfrugter	103
Dadel 'latté' med carob, vanilje eller kanel	105
Blåbær smoothie med bananer	107
Banan smoothie med kokosnøddevand	109
Grøn smoothie med basilikum	111





VEJEN TIL SUNDHED

Kunne du tænke dig at blive rigtig sund? Nu har du chancen. Denne opskriftbog vil give dig nogle lækre, enkle og nærende opskrifter baseret udelukkende på rå frugt og grønt, så din krop vil elske det.

OM LOUISE

Mit navn er Louise Koch, og tilbage i 2009 var jeg meget syg. Jeg havde bl.a. forhøjet levertal, alvorlig binytræthed, urinsyreigt i tæerne, søvnproblemer, candida, en meget lav hormonproduktion og værst af alt daglige angstanfald i mere end 7 år. En læge fortalte mig også, at jeg havde så meget skade på mine celler og DNA, at det næste skridt ville være kræft, hvis jeg ikke gjorde noget radikalt. I årevis ledte jeg efter svaret og prøvede alle de konventionelle og alternative behandlinger, jeg kunne finde. Desværre var der ikke nogen af dem, der virkede, og det var først, da jeg stødte på en raw food retning ved navn 80/10/10, at det hele begyndte at vende.

Jeg startede med at trappe langsomt op i mængderne af rå vegansk mad og ned i alt det andet, jeg plejede at spise. Jeg fjernede også alt fedt fra min kost, for at sikre at mit blodsukker ville være stabilt, når jeg begyndte at spise de helt store mængder af frugt. Efter en overgangsperiode på 14 dage var jeg derefter klar til at gå på kosten 100%. Jeg spiste primært det, der kaldes "mono måltider" (kun én slags frugt i hvert måltid), grønne smoothies og salater med bløde grøntsager. Skridt for skridt fik jeg genopbygget min krop med den sundeste mad, jeg kunne finde, og på den måde fik min krop energi til at helbrede sig selv. Jeg spiste altså primært frugt, men ind imellem lavede jeg også nogle lidt mere kreative retter, f.eks. kager, supper og nori ruller. Det er disse opskrifter, som du finder i denne bog.

Efter et til to år på kosten var næsten alle mine symptomer og dårligdomme forsvundet, og i dag er jeg fuldstændig rask. Inden jeg blev syg, havde jeg arbejdet godt 10 år i TV-branchen, men det var alt for stressende og intetsigende, så jeg besluttede i stedet at hjælpe andre med også at blive raske naturligt. I dag er jeg derfor forfatter og coach med den primære mission at hjælpe andre til at blive



lige så sunde, raske og glade som mig. Strategien, jeg har brugt til at blive rask med, er dog ikke kun en kost ændring, men også en livsstils- og tankemæssig ændring. Hvis du gerne vil lære mere om den naturlige måde at blive rask på, kan du læse meget mere på min hjemmeside www.raskpaaraw.dk

OPSKRIFTERNE

Opskrifterne i denne bog er ikke det man typisk spiser på 80/10/10, da man som regel spiser frugterne, salaten og grøntsagerne, som de er, dvs. hele, friske, modne og rå. Man spiser dem simpelthen, som de er lige fra naturen, uden at gøre noget ved dem. Man behøver altså ikke nogen opskrifter for at spise efter 80/10/10 principperne, men for mange gør opskrifterne det bare nemmere i starten, fordi maden minder mere om den gamle kost. Bogen skal altså ses som et supplement, der gør det lidt sjovere at spise 80/10/10. Men hvad er 80/10/10 raw food egentlig for noget? Her får du forklaringen.

RAW FOODS

“Raw food” betyder, at man ikke opvarmer sin mad, men at man spiser den i den rå form. Dvs. at man hverken koger, steger, griller, damper eller bager den. At spise maden rå er ikke noget nyt fænomen, for vi har gjort det, lige indtil vi ‘opfandt’ ilden. Faktisk er mennesker de eneste væsener på denne planet, der opvarmer deres mad, før de spiser den. Alle andre dyrearter spiser den i den form, som den findes i naturen, nemlig hel, frisk og rå.

80/10/10

Der findes flere forskellige retninger inden for raw food, og de to mest kendte er “Gourmet raw food” og “80/10/10”. De er meget forskellige fra hinanden, og denne bog bygger på 80/10/10 principperne, som de er forklaret af Doug Graham. Tallene står for minimum 80% kulhydrater, maksimum 10% protein og maksimum 10% fedt af ens daglige kalorieindtag. 80/10/10 er derfor en kost med meget lavt fedtindhold og højt kulhydrat indhold, hvilket betyder, at man primært spiser frugt, bløde grøntsager og salat. Man kan også spise mindre mængder af for eksempel avocado, kokos, frø og nødder, men fedtprocenten må bare ikke overstige de 10%.



80/10/10 er den mest naturlige og enkelte af alle raw foodretningerne, og er nærmest det modsatte af gourmet raw food. Inden for gourmet raw food bruger man ting såsom raffineret sukker, salt, olie, sirup, kakaopulver, super foods og store mængder nødder, frø og olier. Man opvarmer også gerne maden til 42 grader og bruge ofte en dehydrator. 80/10/10 handler i stedet om, at tingene skal være hele, friske, rå, modne og økologiske, med så lidt forarbejdning som muligt. Den rå version af 80/10/10 kosten er også kendt som HCLF (High Carb Low Fat) eller LFRV (Low Fat Raw Vegan).

FØR DU BEGYNDER

Før du begynder, er der et par ting, du skal vide. Først og fremmest er det vigtigt, at du holder dig til 80/10/10 principperne, hvis du gerne vil bruge kosten til at forbedre dit helbred med. For at hjælpe dig med dette har jeg inddelt opskrifterne i følgende fire kategorier: lavt fedtindhold, medium fedtindhold, højt fedtindhold, juices og smoothies. Du kan spise retterne med lavt fedtindhold, så tit du vil, men du bør kun spise dem med højt fedtindhold en gang imellem og ikke hver dag. Ellers vil du få for meget fedt, og det kan potentielt påvirke dit blodsukker. En god måde, at holde styr på procentforholdene, er at bruge et online program, som f.eks. www.cronometer.com. Hvis du gør det den første uge eller to, så får du en god fornemmelse for forholdene, så de bliver lette at følge fremover.

PORTIONERNE

Alle opskrifterne er lavet til én person, men de er ikke nødvendigvis store nok til at give dig den mængde kalorier, du har brug for i et måltid. Hvor mange kalorier du skal have afhænger af din højde, drøjde og aktivitetsniveau, så du bør altid sørge for, at du får nok kalorier ved hjælp af en app eller et online program, som f.eks. www.cronometer.com. Opskrifterne kan også bruges som en snack, forret eller en dessert.

MADKOMBINERING

Retterne er lavet, så de smager godt, men de overholder ikke nødvendigvis retningslinjerne for gode madkombinationer. Hvis du har fordøjelsesproblemer, kan



du med fordel kigge nærmere på, hvordan du bedst kombinerer din mad (du finder en kombinationsguide i min bog 'Naturligt Rask – Kosten') eller alternativt forsøge at spise mere simple måltider og mono måltider (kun én type frugt i hvert måltid).

HVIDLØG OG CHILI

I nogle af opskrifterne får du mulighed for at bruge hvidløg eller chili, men jeg vil foreslå, at du kun bruger det, hvis du er helt rask. Både hvidløg og chili er irriterende, som kroppen vil forsøge at skille sig af med hurtigst muligt. Det ser du, når dine øjne og næse løber, og din sved lugter grimt. Hvis du er syg, er det derfor en fordel ikke at give kroppen nogen ekstra afgiftningsbyrder, men at spise en så ren kost som muligt.

REDSKABER

Under hver af opskrifterne finder du nogle små lilla cirkler, der angiver hvilke redskaber, du skal bruge. Det kan være en blender, foodprocessor, spiralizer (eller et Julienjern), bambus rullemåtte, citruspresser/ juicer eller en kaffemølle. Nogle grundlæggende ting, du højst sandsynligt også vil få brug for, er et spækbræt, en god kniv, en skål, en tallerken, et glas og en ske. Til gengæld behøver du ikke nogen gryde eller pander, og forhåbentlig har du betydeligt mindre opvask, end du ellers ville have.



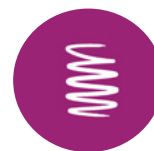
Blender



Kaffemølle



Bambus
rullemåtte



Spiralizer



Foodprocessor



Cirtuspresser

LAV

Opskrifter med lavt fedtindhold





KAKISALAT

Med appelsinsaft

- 1/2 agurk
- 8 blommetomater
- 4 kakifrugter eller 1 papaja
- 1/2 hoved krølsalat (Lollo Bionda)
- Saften fra 1/2 appelsin

Agurken skæres i skiver, som derefter deles i kvarte. Tomaterne halveres, og kakifrugterne (også kaldet sharon eller persimmon) skæres i mindre stykker. Salaten snittes i strimler, og det hele blandes godt sammen i en skål. Pres derefter saften fra 1/2 appelsin over som dressing og servér.

Salaten kan laves med papaja i stedet for kakifrugter således: papajaen halveres, og kernerne fjernes. Snit med spidsen af en kniv nogle linjer på langs og på tværs i hver papajahalvdel. Ternene løsnes forsigtigt med en ske og blandes i salaten.





TIP:

Brug evt. en streng fra en selleri til at binde hver rulle samme med.

KINARULLER

Med Thai-basilikum

- 6 mellemstore cherrytomater
- 2 forårsløg inkl. top
- 1 rød peberfrugt
- 1 grøn peberfrugt
- 2 soltørrede tomater
- 6 store dadler
- 1 håndfuld thai-basilikum
- 1 hoved kinakål

Alle ingredienser, undtagen kinakålen, snittes i meget fine små stykker og hældes i en skål. Derefter blandes det hele grundigt sammen, så det klæber sammen med dadlerne.

Bladene fra kinakålen knækkes af og bredes ud på et spækbræt. En skefuld af fyldet placeres på den tykke ende af hvert blad, som derefter rulles sammen og lægges på et fad.





ORANGE NUDLER

Med forårsløg

- 1 squash
- 5-7 mandariner
- 1/2 honningmelon
- 1 forårsløg
- 1 håndfuld friske bønnespirer
- 3-4 babymajs
- 1/2 citron
- Lidt frisk timian
- Valgfrit: lidt hvidløg

Mandarinerne, den halve honningmelon og saften fra 1/2 citron (og evt. lidt hvidløg til de raske) blendes til en fin suppe og hældes i en skål.

Forårsløget og babymajsene hakkes fint. Sammen med bønnespirerne og lidt groft-hakket frisk timian blandes det hele i suppen. Squashen laves til pastastrimler enten på en spiralermaskine eller ved at rive dem til fettuccinelignende pastastrimler med en kartoffelskræller. Bland det hele godt og servér.





JORDBÆRSALAT

Med mango-basilikumdressing

Salat:

- 70 g babyspinat
- 1 bakke jordbær (ca. 400 g)
- 40 g lucernespirer

Dressing:

- 1 mango
- 1 håndfuld basilikum
- 1 1/2 dl vand

Salaten:

Spinat og jordbær skylles og skæres i mindre stykker (er jordbærerne økologiske kan toppene også spises). De puttes derefter i en skål og blandes sammen med lucernespirene til en skøn salat. Gem lidt spirer til dekoration.

Dressingen:

Blend mangoen til en lækker dressing sammen med basilikum og vand. Dressingen hældes til sidst over salaten, og der dekoreres med lucernespirer på toppen.





MANGO NUDLER

Med tomater og forårsløg

- 1 stor mango
- 1 stor squash eller 2 mellem
- 14 cherrytomater
- 10 blade frisk basilikum
- 1 forårsløg
- Valgfrit: 1/2 fed hvidløg

Kødet fra mangoen puttes i en blender sammen med forårsløget og 8 af cherrytomaterne samt evt. hvidløget. Det blendes til en cremet sovs. Squashen laves til 'pastastrimler' med et Julienjern eller en spiralizer. En guleroedsskræller kan også bruges. Strimlerne placeres i en stor skål, og sovsen hældes over. De resterende cherrytomater skæres i kvarte, og basilikumbladene snittes i små stykker. Tomater og basilikum drysses over til sidst.





TOMATSUPPE

Med ramsløg

- 6 store tomater
- 5 cherrytomater
- 1 mango
- 1 porre
- 3-6 blade ramsløg
- 1 soltørret tomat
- 1 gulerod
- Lidt basilikum
- Lidt purløg
- Lidt vand

Skær siderne af mangoen og fjern stenen. Kødet fra mangoen puttes i en blender sammen med tomater, porre (gem et lille stykke porre til dekoration), den soltørrede tomat, purløg, basilikum, halvdelen af guleroden samt ramsløgene. Det hele blendes på høj hastighed til en tyktflydende suppe, og vand tilsættes indtil suppen har den ønskede konsistens. Dekorér med små stykker gulerod og tynde skiver porre på toppen.





SØD ICEBERG MIX

Med mangodressing

- 1/2 hoved icebergsalat
- 1/2 rød peberfrugt
- 1 mango
- 1 håndfuld koriander
- 10 cm. agurk
- 10 cherrytomater

Icebergsalaten skylles, snittes i mindre stykker og puttes i en stor skål. Peberfrugten skæres i ringe (husk at fjern frøene), som derefter skæres i mindre stykker. Agurken skæres i skiver, og derefter skæres i kvarte. Cherrytomaterne halveres, og det hele blandes i skålen med salaten. Korianderen hakkes fint og tilføjes ligeledes. Skær siderne af mangoen langs stenen, så du får to 'både'. Brug spidsen af en kniv til forsigtigt at ride på kryds og tvær i mango halvdelene, så du får små tern. Undgå at skære i skrællen. Derefter løsnes ternene med en ske og blandes i salaten, og det hele mixes godt.



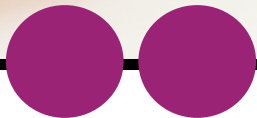


TOMATSALAT

Med forårsløg

- 8 blommetomater
- 1-2 forårsløg
- 1 rød peberfrugt
- Lidt frisk oregano
- Lidt frisk basilikum
- Valgfrit: 1/2 citron

Tomaterne skæres i skiver og puttes i en skål. Forårsløg, peberfrugt og krydderurter snittes i mindre stykker, og det hele blandes sammen med tomaterne i skålen. Servér på en flad tallerken, og dekorér smukt med krydderurter og hakkede forårsløg på toppen. Dryp evt. citronsaft over.





SØDE NORI RULLER

Med tomater og dadler

- 20 små dadler
- 3 store blommetomater (ca. 220g)
- 3 plader rå noritang

Fjern stenene fra dadlerne, og hak dadlerne i mindre stykker. Hak også tomaterne i mindre stykker, og bland det hele godt sammen i en skål.

Læg en plade rå noritang på en bambus rullemåtte. Brug en ske til at placere en ca. 2 cm bred linje af tomat/dadel masse i den ene ende af noritang pladen. Start fra enden hvor massen ligger, og rul det hele sammen med bambusrullemåtten. Luk enden af pladen med lidt vand på din finger. Placer rullen på et spækbræt, og skær den i mindre stykker. 3 plader noritang burde give ca. 18 stykker i alt.





MANGOSUPPE

Med persille

- 2 mangoer
- 4 mellemstore tomater
- 1 forårsløg
- 1 soltørret tomat
- 1 håndfuld persille
- Evt. lidt vand

Frugtkødet fra de to mangoer puttes i en blender sammen med tomater, den soltørrede tomat, persillen og forårsløget. Tilsæt evt. lidt vand for at få en lidt mere flydende konsistens, og blend det hele til en fin suppe. Server suppen i en dyb tallerken, og dekorér til sidst med en kvist persille på toppen.





PETRS MANGOSALAT

Med koriander

- 2 mangoer
- 25 cherrytomater
- 1-2 håndfulde koriander eller anden krydderurt

Kødet fra mangoerne skæres i tern, og tomaterne deles ligeledes i mindre stykker. (Kan du få fat i honningmangoer fra Pakistan, kan det klart anbefales. De er ekstra søde og kan ind imellem købes hos indvandrergrønhandlere).

Den friske koriander (eller anden krydderurt efter eget valg) hakkes groft, og blandes sammen med tomater og mangoer i en skål. Servér på en tallerken, og dekorér f.eks. med blomstrende koriander.





PAPAJASALAT

Med citron

- 1/2 agurk
- 10 cherrytomater
- 1 papaja
- 1/2 hoved krølsalat
- 1/2 citron

Agurken skæres i skiver, der deles i kvarte. Tomaterne halveres og salaten snittes i strimler. Papajaen halveres også, og de sorte kerner fjernes. Snit med spidsen af en kniv nogle linjer på langs og på tværs i hver papajahalvdel. Ternene løsnes forsigtigt med en ske, og det hele blandes sammen til en lækker salat. Saften fra citronen presses ud over salaten som dressing.





JORDBÆRDRØM

Sous, syltetøj eller suppe

- 6 dadler
- 6-8 kaki
- 1 pose frosne jordbær eller en bakke friske

Denne opskrift kan bruges både som en sauce, dressing, syltetøj eller en kold suppe. Jordbærerne tøs op hvis de er frosne, og stenene fjernes fra dadlerne. Kakifrugterne halveres, og det hele blendes i en blender på lav hastighed. Stop mens der stadig er større klumper i grøden, så det minder om jordbær-syltetøj.





APPELSINDESSERT

Med dadler

- 3 appelsiner
- 20 dadler
- 6 bellis (tusindfryd)
- Lidt mynte eller thai-basilikum

Appelsinerne halveres, og med en spids køkkenkniv løsnes frugtkødet forsigtigt fra skrællen. Frugtkødet tages ud med en ske og hakkes i meget små stykker, hvorefter det puttes i en skål (husk at fjerne kernerne og gemme skallerne). Hæld evt. noget af appelsinsaften fra, hvis det er meget flydende. Dadlerne halveres, og stenene fjernes. Derefter snittes de i meget fine stykker. Dadler og appelsinkød blandes grundigt sammen i skålen med en ske eller gaffel, til det giver en klæg masse. Derefter fyldes appelsin-dadelmosen i de halve appelsinskaller, og de dekoreres smukt med bellis blomster (kan spises) og mynteblade eller thai-basilikum.



FØDSELSDAGSIDÉER

Til børn og voksne

- 1/2 vandmelon
- 1 honningmelon
- 4 bananer
- 1/2 annanas
- 200 g blåbær
- 100 g hindbær
- 250 g jordbær
- 4 appelsiner
- 5 kiwi
- 15 dadler

Skær skiver af vandmelon og honningmelon, og placer dem på hver deres fad. Skær et par bananer i mindre stykker uden at pille dem, og læg dem på et af fadene. Tilføj også stykker af annanas. Skær et par appelsiner i kvarte, og drys forskellige typer af bær rundt omkring på fadene. Tilføj gerne drinksparaplyer som dekoration. To adre frugter, der vil gøre sig godt på et fødselsdagsbord, er hele dadler og kiwier skåret i kvarte. På midten af bordet kan du placere nogle frugtspyd på en vandmelonbund (se opskriften på næste side) og en af kagerne fra denne bog. Mængderne til denne opskrift skal justeres alt efter antallet af gæster.





FRUGTSPYD

På vandmelonbund

- 20 små træpinde
- 25 friske jordbær
- 1 banan
- 5-10 vindruer
- 1 appelsin
- 1/2 vandmelon
- 1 kiwi
- 1 kop blåbær
- 15 hindbær

Dette er en kreativ idé til f.eks. en fødselsdag. Skær toppen af en vandmelon, og placér den med den åbne side nedad på et fad, så den kan bruges som base for frugtspydene. Resten af vandmelonnen kan skæres i skiver og serveres på et fad. Skær skiver af bananen uden at fjerne skrællen, og sæt dem sidelæns på halvdelen af spydene. Afslut med et jordbær, der vender med stilken nedad. På den anden halvdel af spydene sættes to blåbær og en vindrue. Dekorer med resten af frugterne rundt omkring vandmelonbasen.



MEDIUM

Opskrifter
med **medium**
fedtindhold



SURSØD DIDLSALAT

Med sesam

- 20 snacktomater
- 1 mango
- 1 forårsløg
- 1/2 squash
- En spsk. sesamfrø
- En håndfuld frisk timian
- En håndfuld frisk dild
- Saften fra 1/2 citron

Snacktomaterne halveres og puttes i en skål. Mangoen skæres i små stykker, og forårsløget og squashen ligeledes. Det hele blandes i skålen sammen med sesamfrø, timianblade og grofthakket dild. Til sidst presses citronsaften ud over, og det hele blandes godt sammen. Servér gerne på en tallerken, og dekorér med dild og sesam på toppen.





SPRØD SALAT

Med mangodressing

Salat:

- 15 gule cherrytomater
- 100 g champignon
- 1/2 agurk
- 4 blade icebergsalat
- Valgfrit: 1 spsk. pinjekerner eller 1/2 - 1 avocado

Dressing:

- 2 mangoer
- 1 håndfuld frisk koriander
- 1/2 lime
- 2 blade ramsløg

Salaten:

Cherrytomaterne halveres, og champignonerne snittes i skiver. Agurken skæres også i små tern, og icebergsalaten hakkes groft. Hvis du vil have fedt i salaten, kan du tilføje enten pinjekerner eller noget avocado. Bland det hele godt sammen i en stor skål.

Dressingen:

Dressingen laves ved at blende mangoer, ramsløg, koriander og saften fra 1/2 lime til en cremet dressing. Tilføj en lille smule vand, hvis det er nødvendigt.





'SPAGETTI' COURGETTE

Med tomatsovs

- 500 g friske røde tomater
- 5-10 g soltørrede tomater
- 1 mango
- 2-3 små forårsløg
- 1 rød peberfrugt
- 1 hel squash (courgette)
- 8 blade frisk basilikum
- 4 kviste frisk oregano
- 1 tsk. pinjekerner
- Valgfrit: majs fra 1/2 majs-kolbe
- Valgfrit: 3 champignoner
- Valgfrit: 1/2 fed hvidløg

Spagetti: squashen skrælles, så alt det grønne er væk. Brug en spiralizer til at lave lange tynde 'spagettistrimler' eller alternativt en gulerodsskræller til at lave brede 'fettuccinestrimler'.

Tomatsovs: Blend 2/3 af tomaterne, de soltørrede tomater, mangoen og evt. lidt hvidløg sammen på høj hastighed i en blender. Snit de resterende tomater, peberfrugten, forårsløgene, basilikum og oregano i store grove stykker, og put det i sovsen sammen med pinjekerner og evt. champignoner eller majs. Det hele blendes kort tid på lav hastighed, så sovsen får en lidt klumpet konsistens. Tomatsovsen hældes over 'spagettien' og serveres med det samme, da sovsen ellers skiller.

TIP:

Lidt rødbede i sovsen kan gøre farven mere intens, og lidt revet pastinak på toppen kan fungere som 'parmesanost'.





SØDE FALAFLER

Med persille og forårsløg

Falafler:

- 7 store dadler
- 40 g hørfrø
- 1 forårsløg
- 10 g koriander
- 10 g persille
- 2 blade romainesalat

Tomatsalat:

- 4 cherry- eller blommetomater
- 1 forårsløg
- 6 stængler purløg

Falafler: Hørfrøene knuses til pulver i en kaffemølle, og stenene fjernes fra dadlerne. Dadler, hørfrøpulver, forårsløget, koriander og persille mixes grundigt i en foodprocessor, så det giver en klæg masse. Herefter formes kuglerne med hænderne, og de placeres til sidst på salatbladene på en tallerken.

Tomatsalat: Tomater, forårsløg og purløg hakkes fint og blandes sammen til en lille tomatsalat. (eller brug tomatsalat opskriften i denne bog). Dekorér med purløg på toppen, og servér sammen med de søde falafler.





LOUISES FAVORIT

Med mango

- 1/2 agurk
- 12 cherrytomater
- 1-2 håndfulde feldsalat
- 1 mango
- 1 tsk. pinjekerner
- 1/2 citron

Feldsalaten skylles og puttes i en skål. Cherrytomater halveres, og agurken skæres i skiver, der også halveres. Skær siderne af mangoen ved at skære tæt på hver sin side af stenen, så du får to 'både'. Brug derefter spidsen af en kniv til at ridse tern i hver 'mangobåd' med, uden at ødelægge skindet. Med en ske frigøres mangoternene fra bådene og blandes i salaten. Citronsaften presses over som dressing, og det hele blandes godt sammen. Til sidst drysses lidt pinjekerner over.





KANELKAGER

På æblebund

- 4 mellemstore gulerødder
- 22 dadler
- 1 kop blåbær
- 4 spsk. hørfrø
- 2 æbler
- 12 friske brombær
- 1-2 tsk. stødt kanel

Gulerødderne skrælles og rives meget fint på et rivejern. Dadler (uden sten) og blåbærrene hakkes i meget små stykker og blandes sammen med de revne gulerødder i en skål. Hørfrøene knuses til pulver i en kaffemølle og tilføjes sammen med kanel til skålen. Det hele moses godt sammen til en klæg masse med en gaffel (brug evt. en foodprocessor). Æblerne skæres i 1 cm tykke skiver fra stilk og ned, hvorefter midten (kernehuset) fjernes med spidsen af en kniv. Kagemassen lægges i en cirkel på æbleskiverne, og der dekoreres med et brombær i midten. Servér og nyd. Denne opskrift giver ca. 10-12 kager.

TIP:

Læg gerne dadlerne i blød i vand en time inden, så de blendes bedre.



HØJ

Opskrifter
med højt
fedtindhold





SQUASH SALAT

Med avocado

- 1/2-1 medium squash
- 1 rød peberfrugt
- 1 forårsløg
- 1/2 agurk
- 4-5 blommetomater
- 1 stængel selleri
- 1 avocado
- 1/2 citron

Squashen rives i små strimler på et groft rivejern og puttes i en skål. Peberfrugten, forårsløget, blommetomaterne, agurken og sellerien skæres i mindre stykker og blandes ligeledes i skålen. Skær avokadoen over, og fjern stenen. Avokadokødet fjernes fra skålen med en ske og skæres i små stykker. Sammen med saften fra 1/2 citron blandes avokadoen godt sammen med resten af salaten. Servér og nyd.





CREMET 'PASTA'

Italiano

- 2 squash
- 1 avocado
- 1-2 brune kokosnødder
- 1 knivspids revet muskatnød
- 1/2 stor rød peberfrugt
- 1 soltørret tomat
- 10 sukkerærter
- 4 cherrytomater
- 1 håndfuld frisk basilikum

Læg den soltørrede tomat i vand en time inden retten laves. Vandet og kokoskødet fra 1-2 kokosnødder puttes i en blender, sammen med avokadoen og en knivspids revet muskatnød. Det hele blendes til en cremet sovs, der hældes i en stor skål. De to squash laves til 'spagettistrimler' med en spiralizer, et Juliennejern eller en kartoffelskræller, og blandes sammen med sovsen. Resten af indholdet snittes således: peberfrugten hakkes i små tern. Den soltørrede tomat hakkes i meget små stykker. Sukkerærterne deles i tre til fire stykker hver. Tomaterne skæres i kvarte. Den friske basilikum hakkes groft, og det hele blandes godt sammen med sovsen og pastaen. Anret på en tallerken og server.





WALDORF SALAT

Af Christina Søberg

- **Salaten:**
- 3-4 stængler selleri
- 300 g vindruer
- 2 æbler
- 1 dl rosiner eller dadler
- 50 g valnødder

- **Cremen:**
- 1 dl cashewnødder (60 g)
- 1-2 appelsiner
- Et drys vanilje

Sæt cashewnødderne i blød i to timer.

Salaten: Selleri og dadler (uden sten) snittes i mindre stykker. Æblerne skæres i tern. Valnødderne hakkes groft undtagen nogle enkelte, der bruges til dekoration. Vindruerne halveres og blandes sammen med resten af salaten i en stor skål.

Cremen: Blend cashewnødderne sammen med vanilje og 1-2 appelsiner i en blender, til det får en cremet konsistens. Cremen kan både hældes over waldorfsalaten eller serveres ved siden af. Dekorér med f.eks. halve vindruer, selleristykker, valnødder og reven appelsinskal på toppen.





THAI NUDLER

Med kokos- og appelsinsauce

- 1 squash
- 1 frisk ung kokosnød
- 2 mandariner el. 1 appelsin
- 1 skive ananas
- 1/2 rød peberfrugt
- 1 forårsløg
- 1 gulerod
- 2 håndfulde bønnespirer
- 10-15 sukkerærter
- 4 stængler koriander
- Valgfrit: 1/2 fed hvidløg
- Valgfrit: lidt chili

Nudler: Squashen skrælles og laves til pastastrimler, enten på en spiralizer eller ved at rive dem til fettuccinestrimler med en kartoffelskræller. Hæld 'nudlerne' i en stor skål.

Appelsinsauce: Vandet og kødet fra kokosnødden blendes sammen med mandarinerne og evt. lidt hvidløg eller chili, hvis du er meget rask. Sovsen hældes over nudlerne. Peberfrugt, forårsløg og gulerod skæres i lange tynde strimler og ananasskiven i små stykker. Det hele blandes godt sammen i skålen, sammen med sukkerærter, hakket koriander og bønnespirer. Servér i en dyb tallerken.





APPELSINSUPPE

Med friske krydderurter

- 2 appelsiner
- 1 avocado
- 1 håndfuld frisk timian eller basilikum

Appelsinerne skrælles, stenene fjernes og stykkerne puttes i blenderen sammen med avokadoen (uden sten og skræl selvfølgelig). Tilføj en håndfuld frisk timian eller basilikum efter smag. Det hele blendes grundigt til en cremet, sød og lækker suppe. Servér i en suppetallerken, og dekorér med lidt friske krydderurter.

TIP:

Denne opskrift kan også bruges som dressing til en salat.





AVOKADO MAKI

Med pinjekerner

- 2 avocado
- 7 cherrytomater
- 4 cm agurk
- 6 mellemstore spinatblade
- 1 forårsløg
- 2 tsk. pinjekerner
- 1 tsk. sesamfrø
- Saften fra 1/2 citron
- 2-3 plader rå noritang

Avokadokødet puttes i en lille skål og moses godt sammen med citronsaften. Cherrytomater, forårsløg og spinatblade hakkes i små stykker, og det hele blandes sammen med avokadoen og citronsaften. Pinjekerner og sesamfrø tilsættes også, og det hele blandes godt. Noripladen lægges på en bambusrullelemåtte. Avokadomosens placeres i den ene ende af pladen i en 3 cm tyk stribe fra kant til kant, og lange strimler af agurk lægges ovenpå. Papiret fugtes i den modsatte ende med lidt vand, og herefter rulles pladen sammen, så der dannes en lang slank rulle. Slib din bedste køkkenkniv, og skær en masse små makistykker ud, så de bliver ca. 3-4 cm lange.





ASPARGESSUPPE

Med avocado

- 15-20 asparges
- 1 avocado
- 1/2 agurk
- 1/2 citron
- 1 spsk. pinjekerner
- Lidt muskatnød
- Lidt purløg eller dild
- Ca. 1/2 glas vand

Aspargeserne og agurken snittes i mindre stykker og puttes i blenderen sammen med avokadokødet. Den halve citron skrælles, stenene fjernes, og den kommes også i blenderen. Tilsæt til sidst en spiseskefuld pinjekerner, lidt revet muskatnød og lidt vand (f.eks. 1/2 glas). Det hele blendes til en suppe, der har en cremet konsistens. Hvis suppen er for tyk, kan den tilsættes lidt ekstra vand. Pynt med lidt purløg eller dild på toppen og servér.



JORDSKOK DIP

Med valnødder

Stave:

- 1/2 squash (el. agurk)
- 2 stilke selleri
- 2 gulerødder

Dip:

- 4-6 jordskokker
- 10 g pinjekerner
- 20 g valnødder
- 1 soltørret tomat
- 1-2 dl vand

Stave: Skær nogle lange stave ud af squashen, sellerierne og gulerødderne. Placer dem i nogle glas.

Dip: Jordskokkerne skrubbes grundigt og hakkes i mindre stykker. Jordskokker, pinjekerner, valnødder, den soltørrede tomat samt 1-2 dl vand puttes i en foodprocessor og mixes grundigt, til det giver en cremet dip (alternativt kan en rigtig god blender som f.eks. Vitamix eller Blendtec også bruges). Dippet serveres i en skål ved siden af stavene. Alternativt kan du skære squashen i skiver og placere en lille klat dip på hver skive. Dippet skal spise med det samme, så den ikke når at skille.





TIP:

Denne opskrift er kun til en lille portion, så lav gerne en dobbelt.

KOKOSSUPPE

Med sesam og citron

- 1 ung frisk kokosnød
- 1/2 citron
- 1 spsk. sesamfrø
- 1/3 forårsløg
- 1-2 dadler
- 7 blade frisk citronmelisse
- Evt. lidt vand

Tag kødet og vandet fra en ung grøn kokosnød, og put det i en blender. Knus sesamfrøene til pulver i en kaffemølle, og tilsæt også dette til blenderen. Saften fra 1/2 citron presses ud over og citronmelisse, dadler uden sten og forårsløg tilsættes også. Blend det hele grundigt, og tilsæt evt. mere vand alt efter hvor tyk eller tynd, du gerne vil have suppen. Dekorér med frisk citronmelisse og servér.





“PEBERNØDDER”

Af Sandra Holm

- 600 g dadler
- 1 dl mandler (50 g)
- 1 tsk. stødte nelliker
- 1 tsk. kanel
- 1 knsp. stødt ingefær

Mandlerne knuses godt i foodprocessoren, og derefter tilføjes nelliker, kanel og ingefær. Fjern stenene fra dadlerne, og tilføj dem til foodprocessoren. Det hele blandes godt sammen til en jævn klistret masse. Til sidst ruller du små kugler ud af massen med hænderne og placerer dem på et kagefad eller i en skål.





ÆBLEKAGE

Med kanel

Crement:

- 14 Medjool dadler (u. sten)
- 2 små glas vand
- 1 tsk. kanel
- 1 knivspids vanilje

Lagene:

- 8-10 bananer
- 6 æbler
- 70 g hasselnødder

Crement: Blend dadler, vand, kanel og vanilje sammen til en tyk creme.

Lagene: Skræl æblerne, og riv dem på et groft rivejern ned i en skål. Skræl bananerne, og skær dem i skiver på langs, og læg de lange skiver på en tallerken. Hak hasselnødderne groft, og gem lidt til dekoration. Tag en stor skål, og læg alle ingredienserne i lag. Start nedfra i denne rækkefølge:

1. Lag af bananskiver
2. Lag af revne æbler
3. Lag af dadelcremen
4. Lidt hakkede nødder
5. Lag af bananskiver
6. Lag af revne æbler
7. Et tyndt lag dadelcreme på toppen
8. Dekorér med hakkede nødder til sidst





KOKOSKAGE

Med appelsincreme

Bunden:

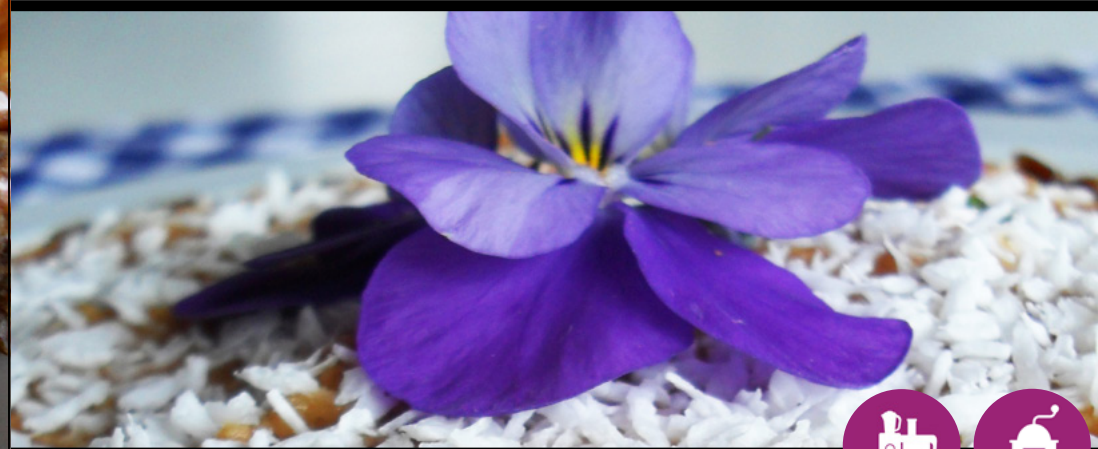
- 6 dadler (uden sten)
- 65 g hørfrø

Kagecremen:

- 6 dadler
- 1 appelsin
- 30 g hørfrø
- 1-2 gulerødder
- 2 spsk. revne kokos
- Evt. lidt vand
- Spiselige blomster

Bunden: Hørfrøene knuses til pulver i en kaffemølle. Derefter blandes dadler og hørfrø sammen i en foodprocessor til en klæg masse. Massen placeres på en tallerken eller et fad, og presses i form med fingrene, så der dannes en kagebund med høje kanter.

Cremen: Gulerødderne rives fint på et rivjern, og hørfrøene males grundigt i en kaffemølle. Derefter blandes dadler, appelsin, de malede hørfrø, de revne gulerødder og kokossen sammen til en tyk kagecreme i en foodprocessor (tilsæt evt. lidt vand). Cremen smøres oven på kagen, og den dekoreres med revne kokos og spiselige blomster, f.eks. martsviol.



DRINKS

Juicer og smoothies





TROPISK JUICE

Med mango

- 10 søde appelsiner
- 1 mango
- 1 passionsfrugt
- 1 kvist frisk mynte
- Valgfrit: isterninger

Appelsinerne presses med en citruspres-ser, og saften hældes i en blender. Kødet fra mangoen tilføjes, og det hele blendes sam-men til en sød drik. Tilføj derefter indholdet fra passionsfrugten, og rør rundt. Server juic-en i et glas, og dekorer med mynten.



EKSOTISK SMOOTHIE

Med jordbær

- 1/3 ananas
- 2 mangoer
- 10 frosne eller friske jordbær
- 1-2 glas vand

Frugtkødet fra mangoerne puttes i en blender sammen med jordbærrene. Du kan lade de grønne toppe blive på hvis jordbærrene er økologiske. Skrællen fjernes på ananassen, og derefter den hårde midte. Tilføj ananaskødet og 1-2 glas vand, så vandet når til cirka midten af blenderkanden. Blend smoothien på høj hastighed, og nyd derefter en frisk og sød smoothie fuld af vitaminer.





BØRNE SMOOTHIE

Med hindbær

- 3-4 bananer
- 1 håndfuld frosne brombær
- 1 håndfuld frosne hindbær
- 8-10 dadler
- 1-2 glas vand

Tag brombær og hindbær ud af fryseren, og tøm dem op. Når du putter dem i blenderen, må de gerne stadig være lidt kolde. Put banan, bær og dadler (uden sten) i blenderen sammen med et glas vand eller to. Blend til det har den ønskede konsistens, og tilsæt evt. mere vand, hvis den er for tyk. Dekorér smukt, så det fanger et barns øje.





APPELSINJUICE

Med passionsfrugter

- 10 appelsiner
- 2-3 passionsfrugter
- Valgfrit: isterninger

Denne juice er utrolig simpel, men til gengæld er den også både smagsfuld og fuld af C-vitaminer. Pres appelsinerne med en citruspresser, og hæld dem på en kande. Skær passionsfrugterne over, og fjern indholdet med en ske. Tilføj det til juicen, og rør godt rundt. Tilføj isterninger, hvis du synes.





DADEL 'LATTÉ'

Med carob, vanilje eller kanel

- 15 dadler
- 1-3 bananer
- 1 tsk. carob, kanel eller vanilje
- 3-4 glas vand

Fjern stenene fra dadlerne, og put dem i blenderen sammen med 1-2 glas vand. Blend dem grundigt på høj hastighed indtil det bliver en jævn grød, og tilsæt derefter 2 glas vand mere. Blend igen ved høj hastighed indtil det bliver luftigt og der kommer lidt skum. Tilføj bananer og en teskefuld carob, kanel eller vanilje (ikke kakao), og blend igen. Drys lidt carob, kanel eller vanilje på toppen, og drik med det samme, så den ikke skiller.



BLÅBÆR SMOOTHIE

Med bananer

- 8 bananer
- 100-150 g frosne blåbær
- 1-2 glas vand
- Valgfrit: isterninger

Nogle gange skal det bare være super simpelt at blive sund, og denne smoothie er både sund og simpel. Det eneste du skal bruge er bananer og blåbær. Blend bananer og de frosne blåbær sammen med vand. Server i et smukt glas, og tilføj eventuelt isterninger.





BANAN SMOOTHIE

Med kokosnøddevand

- 7 bananer
- 1 lille papaja
- 1 ung grøn kokosnød
- Valgfrit: isterninger og vanilje

Skræl bananerne, og put dem i blenderen sammen med vandet fra en ung kokosnød. Papajaen halveres, og de sorte kerner fjernes med en ske. Tilføj papajafrugtkødet til blenderen, og blend det hele til en lækker cremet smoothie. Smoothien kan f.eks. pyntes med et stykke ananas på kanten af glasset og et lille drys vanilje på toppen. Der kan også tilføjes lidt is, hvis du gerne vil have den kold.



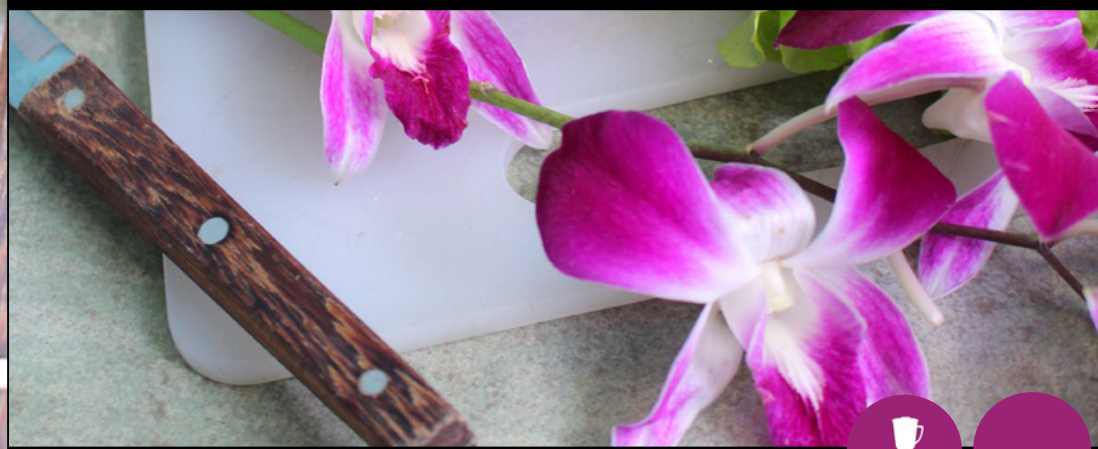


GRØN SMOOTHIE

Med basilikum

- 1/2 hoved krølsalat
- 7 bananer
- 2 håndfulde frisk basilikum
- 2 glas vand eller 1 grøn ung kokosnød

Skyld salaten og de friske basilikumblade. Skræl bananerne, og put dem i blenderen sammen med basilikum og salat. Fyld vand (eller kokosvand) i blenderen, så det når cirka halvvejs op, og blend det hele til en lækker smoothie. Server smoothien i et smukt glas, og dekorer med frugt eller blomster.





Lær mere...

Hvis du gerne vil lære mere om raw food
80/10/10 og naturlig sundhed, så besøg:

www.RaskPaarRaw.dk

Youtube: [raskpaarawfood](https://www.youtube.com/raskpaarawfood)

Facebook: [raskpaaraw](https://www.facebook.com/raskpaaraw)

Instagram: [Fruitylouse](https://www.instagram.com/Fruitylouse)