

# Mere grønt - mindre rødt

Lisbeth Tordendahl



Kunsten er at vælge en kost, der både er en kilde til daglig glæde og nydelse ved at begejstre og tilfredsstille sanserne, og samtidig skaber de bedste betingelser for sundhed og styrkelse af kroppens selvhelbredende potentialer. En kost, der er fuld af nærings- og vitalstoffer, og som ikke dræner og stresser kroppen, men som giver dig optimal næring og livsenergi, beskytter dine celler og giver et godt grundlag for stor livslyst, vitalitet og trivsel. Vitalkost, der heler og styrker kroppen og skaber smil og glæde.

Det handler hverken om politisk observans, indretningstrends, farveterapi eller auralæsning. Det handler om noget så dagligdags og vedkommende som vores madvalg. Kærlighed og kildevand er skønt og livgivende, men det er langt de færreste af os, der - selvom vi måtte ønske det - ikke behøver andet for at have et godt og sundt helbred.

For de fleste af os er det en gældende sandhed, at uden mad og drikke duer helten ikke. Men det er ingen hemmelighed, at der er stor forskel på heltens udholdenhed, energi, kraft og glæde, afhængigt af hvilken mad hun spiser. For maden, du vælger at spise, vil ikke alene påvirke din fysiske krop, men naturligvis også din psyke og dine tanker, da det jo er to sider af samme sag. Og derudover har dine valg også betydning for den globale sundhed.

## Pas på kroppen

Kroppen er sjælens tempel, og du skal bo i din krop, indtil du forlader dette liv. Derfor er det sundt fornuft at passe og pleje din sundhed med

opmærksomhed, kærlighed og rigtig næring. Når sundheden halter, og kroppen gør ondt, bliver en del af vores energi nemt bundet, og det er sværere for livsglæden at blomstre og lade sjælen flyve frit.

Og påvirkningen går begge veje. Glæde og almen lykke har nemlig positiv indflydelse på vores fysiske helbred. Omvendt har sorg, frygt, og angst negativ indvirkning.

Selvom vores ånd er den stærkeste og den styrende kraft, påvirker vores fysiske tilstand vores åndelige status - livskraftens styrke. Det er sværere at føle glæde, lykke og indre ro, hvis kroppen er syg, belastet og nedslidt. Og der er ingen tvivl: sunde kostvaner er effektiv forebyggelse af ubalancer og livsstilssygdomme.

Så hvis du ikke vil lade træthed, humørsvingninger, gentagne infektioner, hormonelle ubalancer, PCO, fordøjelsesproblemer o.a. stå i vejen for, at du kan få det liv, som du drømmer om, er der stor hjælp at hente i at vælge den rigtig kost.

## Pas på kloden

Vi er alle en del af helheden. Og alt vi tænker, siger og gør påvirker os selv, omgivelserne, fællesskabet, kosmos. Derfor er det også et kendetegn for det bevidste og åndelige menneske at handle og agere i dyb respekt for ens medmennesker, Jorden, Himlen og Altet. At tage ansvar for den gave, som livet er. Spiritualitet i dagligdagen kalder jeg det. At give noget værdifuldt igen. Det kræver en bevidsthed og viden om sammenhænge mellem de personlige valg og den globale tilstand.

Det er vores fælles ansvar at stoppe rovdrift på Jordens ressourcer, at leve i respekt for naturen og med omsorg for Jorden. Så vi hver især medvirker til at give en levedygtig og frodig klode videre til de næste generationer.

Hvordan ser så en kost ud, der på én og samme tid smager skønt, styrker sundheden og også er klimavenlig? Ja, først og fremmest er den mere grøn end rød. Flere råvarer fra planteriget og færre animalske. Grønt og frugt, fuldkorn, nødder,

kerner og bælgfrugter tilbyder en uendelig rigdom af nødvendige og sundhedsfremmende stoffer. Og produktionen er generelt mindre ressourcekrævende end produktion af animalsk mad. De belaster naturen mindre – mindst muligt når de er økologisk og biodynamisk dyrket.

Ernæringsforskere såvel som klimaeksperter er enige om budskabet: *spis mindre kød.*

Ernæringsforskere, fordi ny forskning dokumenterer en ganske tydelig sammenhæng mellem indtagelse af kød og udvikling af tarmkræft. Rødt kød (alt kød fra firbenede dyr) og kødpålæg bandlyses på det kraftigste af de mest toneangivende kræftforskere i verden. Det anbefales at holde sig på maksimum 300 gram kød om ugen som gennemsnit. Kødpålæg skal derimod helt undgås, hvis cancer skal forebygges bedst muligt. Kød er desuden syredannende, og overforbrug kan belaste nyrerne, give muskel- og ledsmerter, svække immunforsvaret og være forløber for en række sygdomme.

Klimaeksperter opfordrer til at spise mindre kød, fordi kød koster dyrt på planetens klimakonto. Der er stor miljøbelastning forbundet med produktion af kød (og mælkeprodukter) - op til 10 gange større ressourceforbrug og miljøpåvirkning end ved produktion af andre madvarer. Ved at udskifte kød (helt eller delvist) med planteprotein – grønne

proteiner - opnås betydelig reduktion af drivhusgasser herunder CO<sub>2</sub>. Økologisk kødproduktion er bedre for naturen, bedre for dyrene, men stadig en belastning for klimaet.

Jeg har lavet min nye kokebog Grønne proteiner for at hjælpe og inspirere dig til at integrere sunde kostvaner i hverdagen og vise dig, hvordan du får dækket dit proteinbehov med skøn mad, der både styrker din sundhed og samtidig er klimavenlig. Jeg vil også gerne gøre det lettere for dig at blive en del af løsningen på klimaforandringerne i stedet for en del af problemet.

Grønne proteiner præsenterer dig for sundhed og nydelse i et mangfoldigt sammenkog af fristende opskrifter og lækkert tilbehør. Maden er nem at tilberede og smager herligt samtidigt med at den er nærende, fiberrig og med til at stabilisere blodsukkeret og forebygge livsstilssygdomme.

De mere end 100 opskrifter med proteinrige bønner, linser, ærter og sojaprodukterne tofu og tempeh kan bruges som supplement til - eller erstatning for kød og giver tiltrængt nyt til livsnydere og alle, der ønsker en sund og bæredygtig livsstil. Råvarerne anvendes i lækre supper, varme retter, salater og kolde retter samt i postejer, pateer, pirogger og tærter. Bogen er desuden en inspirerende og oplysende guide, hvor du finder en guldgrube af nyttige ernæringsfakta, tips om råvarer og praktiske råd.

### Håb for klimaet

Klimaets tilstand kræver handling. Det kræver handling på alle tænkelige områder. Sluk lyset, spar på vandet, tag cyklen. Og tænk klima og miljø, når du køber ind. Vælg grønt. Vælg fremtidssikret. Den altdominerende farve på fremtidens mad er grøn. Det er en nødvendighed.

Grøn er jo desuden håbets farve – og når vores (mad)valg bliver mere grønne, er der både håb for, at folkesundheden vil øges markant, og håb for at vi sammen kan bremse den katastrofalt hurtige udvikling af klimaforandringerne. Og vi kan oven i købet gøre det med lækker, indbydende og smagfuld mad på tallerknen, mad der kalder smilet frem – hvad venter du på – vær med!



Lisbeth Tordendahl er uddannet kostkonsulent, biopat og urteterapeut. Hun har mere end 25 års erfaring indenfor området kost og sundhed: som underviser, rådgiver, forfatter og kok. Hun rådgiver og behandler både børn og voksne i sin klinik. [www.biopat.info](http://www.biopat.info)