

ENM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

Nyhetsbrev 3, 26

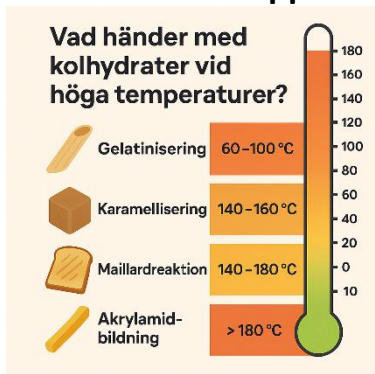
Vad händer med vår mat vid upphettning?

Cibi condimentum est fames –

"Hungern är den bästa kryddan"

Vi har i tidigare brev beskrivit vissa fakta som berör vår okunskap om vad vi stoppar i oss. Och redan den ambitionen är ganska tuff – vi tror att det som ser bra ut och luktar gott, är välgörande för kroppen! Den tron har vi för avsikt att tvärt förändra, för att få dig att tänka efter och förbättra dina kostvanor. Och med den uppmaningen förbättra din livsupplevelse och eventuellt förhindra framtida sjukdomar. Det låter ganska enkelt och tycks inte vara svårt att genomföra sådana förändringar. Men där tänker du fel – **en ovana är också en vana!** Om jag pekar med handen och talar om för dig vad du behöver ändra på för att undvika sjukdomar i livet, får jag garanterat till svars att **"sköt dig själv, gubbe!"** och det är förståeligt, eftersom alla måste helt enkelt pröva sin egen väg till insikt.

Vad händer vid uppvärmning av mat?



En kolhydratmolekyl är en biokemisk sammansättning av kol, väte och syreatomer. Detta näringsämne är ett gemensamt namn för sockarider, såväl enstaka sockermolekyler (monosackarider), men även som sockermolekyler sammankopplade i kedjor, kallade polysackarider (stärkelse och fibrer). Efter upphettning till 160 – 200 grader omvandlas stärkelse till dextrin, t exempel maltodextrin. När maltodextrin konsumeras, **bröts det ner till glukos i matsmältningskanalen.** Denna process sker

snabbt, vilket gör att glukos omgående kan absorberas av blodomloppet. Den snabba absorptionen leder till en omedelbar ökning av blodsockernivåerna, vilket ger förvisso en energikick men kan även ge problem med långtidssockret och leda till insulin-resistens vid frekvent intag. Används ganska ofta som tillsats i industriframställda produkter.

En annan negativ problematik uppstår vid malning av säd i elektriska kvarnar vars målsättning är en effektiv och snabb malningsprocess. Molekylerna som finns i kornet,

www.cnmmassage.se Hans Kürzl cnmmassage@gmail.com +46704619036

ENM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

processas delvis redan i denna misshandel genom att enskilda molekyler upphettas till uppmätta 250 till 300 grader. Skadade kolhydrater och vad värre är, skadade proteiner ger undermåliga produkter som är svåra att använda i industriella processer. Därför har man utvecklat mjölförbättringsmedel för att råda bot på dessa problem.

Kemikalier får man inte tillsätta, förutom Askorbinsyra (kemiskt framställd C-vitamin). Men det räcker inte, så man tillsätter extra vetegluten som kan vaskas fram med hjälp av vatten ur mjölsorter. Livsmedelslagen säger att ett ämne som redan finns i en produkt, behöver inte anges i deklarationen som t ex vetegluten i bröd. Likväl anger man efter vetemjöl, vetegluten i innehållsförteckningen. Det finns ca 25 000 vete-hybrider, där man kanske använder omkring fem sorter för odling som ger hög avkastning med önskat innehåll eller frosttålighet och lågt behov av vatten. Därför har ansvarsfulla bönder börjat odla ursprungssorter som inte är manipulerade. Du kan hitta dessa sorter som **"stenmalet"** i affären. Betecknas som enkorn, tvåkorn, spelt och en del andra sorter. Detta mjöl är dyrare, men har ett helt annat hälsosamt innehåll tack vare den mera komplicerade malningsprocessen.

Invandrare från Mellanöstern

Invandrare med kristen tro tillåts behandling med massage. De känner inte till det man kallar för glutenintolerans, då västerländskt mjöl inte finns att köpa i det gamla hemlandet. Mamman mal säden till ett grovt mjöl mellan två stenar, vilket ger ett genuint bra mjöl att baka med, utan biokemiskt skadade molekyler. Men invandrade människor till Sverige får problem med sina magar efter relativt kort tid som troligtvis går att hänföra till de fördärvade mjölsorter alla utsätts för. Dessa människor får en relevant förbättring i sitt tillstånd, när glutenförande mjölsorter – läs vetemjöl – utesluts ur kosten. Men byte av ekomiljö kan äventyra många andra funktioner i deras kroppar, eftersom problemen är kumulativa.

Akta dig för SPI – sojaproteinisolat

Sojabönan kunde inte förtäras rakt av och det upptäckte man i Kina redan för tusentals år sedan. Genom långvarig jäsnings kunde man tillgängliggöra innehållet i bönan för människan. Det visade sig att sojabönan innehöll mängder med antinutrientier som på sikt kunde skada den som åt grödan. En påfallande ingrediens är det stora innehållet av fytoöstroger som i våra kroppar uppträder som fertilitetsstörande. Särskilt hos små barn! Sojabaserad välling, given som modersmjölksersättning, kan störa den sexuella

www.cnmmassage.se Hans Kürzl cnmmassage@gmail.com +46704619036

ENM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

utvecklingen och skapa livslånga fertilitetsproblem. Dessutom har vissa ämnen i SPI förmågan att binda mineraler till olösliga kemiska föreningar, vilket innebär ett obefintligt upptag av mineraler trots beräknat innehåll i födan.

Koka (ångkoka) försiktigt

Potatis anses vara svenskens förnämsta föda, innehållandes C-vitamin. Men handen på hjärtat, när äter du rå potatis? När använder du kokvattnet av potatis? När kokar du din potatis med skalet på? Så potatisens innehåll går mestadels till spillo, det du äter är kolhydrater och fibrer, resten kastar du med kokvattnet! Och hur kokar vi grönsaker? Att koka en grönsak betyder att uppvärma den till strax under kokpunkten och avbryta kokningen efter någon minut, så att spänsten finns kvar. Själv kokar jag grönsaker så här: jag slår upp bra vatten i en kastrull och koka upp, salta en aning. Läger i de ansade grönsakerna när det börjar koka och väntar på att vattnet åter kokar upp. Drar ned värmen och sjuder i någon minut, beroende på grönsak och storlek. Tar av från värmen och slår på en större skvätt kallt vatten, så att kokningen avstannar. Läger på en klick smör och låter stå! Det är viktigt för resultatet och grönsakernas bevarade innehåll, om din kropp ska ha en chans att ta upp några ämnen.

Stekning av kött

Är du grillmästare i familjen? Ska du grilla för många gäster? Se då upp att inte fördärva maten genom att steka för hårt. Har du en grill med temperaturzoner blir det genast lättare att få ett bra resultat genom att grilla en stund och flytta köttet till en lägre temperaturzon. Återför till grillzonen och lägg tillbaka en stund till den lägre temperaturzonen. Krydda efter grillningen så att risken för brända köttstycken minimeras. Gör en god grillsås eller en Bea med lite sting som tillbehör. Grönsaker ska heller inte vara brända och är mera känsliga än köttbitarna – utveckling av AGE.

Har du många munnar att mätta samtidigt, koka köttbiten dagen före i en god buljong (filébitarna undantagna) och låt kallna i buljongen. Skiva upp grilldagen och koka en glace av buljongen (reducera mängden rejält, kan eventuellt redas med hjälp av majs- eller potatismjöl till tjockare konsistens. Pensla på köttskivorna och stek en kort tid på gallret. Även fisk kan förberedas dagen före genom ett kort besök i stekpannan på båda sidor om fiskbiten. Lagg upp på bakplåtspapper, gärna fuktat med lite olja. Lagg inte fiskbitarna på varandra. Efter att ha svalnat av bitarna, kan du marinera dessa i en form med lite olja, citron och någon krydda du tycker om. Lagg sedan alufolie på grillen

www.cnmmassage.se Hans Kürzl cnmmassage@gmail.com +46704619036

ENM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

och varm fiskbitarna försiktigt. Du spar mycken tid och serverar dina gäster omsorgsfullt lagade maträtter. Salta gärna efter tillagningen, födoämnen behåller sin saftighet bättre. Ställ en pepparkvarn på bordet för den som behöver peppar, på grillen är det mycket lätt att bränna kryddan.

Sist men inte minst – undvik alla industriellt lagade maträtter!

Det första du måste göra är att läsa innehållsförteckningen. Finns det angivet något ord du inte förstår – rata produkten. Om det skulle vara till fördel för produkten, anges nästan alltid namnet på tillsatsen. Om det kan tolkas som en nackdel, har du alltid det kemiska namnet angivet för att inte förstå vad det innebär. Enkelt – låt bli att köpa denna produkt. Det finns en organisation på nätet – **aktavara.org** – som är kanon att ta reda på livsmedelsindustrins absolut sämsta produkter. Man delar även ut ett negativt pris till årets bluff på matmarknaden. Ibland lyssnar producenterna på dessa bedömningar och tar bort vissa ingredienser som inte behövs i produkten – men det är inte säkert

En kort sammanfattning

I detta nyhetsbrev uttrycker vi fördelar med en god kännedom om råvaror och en skonsam behandling vid tillagningen. Vi har diskuterat hur vissa råvaror misshandlas av industrin som vetemjöl, sojaproteinisolat samt fördelarna med att utesluta vissa ingredienser. Grönsakskokning slarvas det mycket med i hemmen och familjens grillmästare kan i all välmening rentav fördärva förstklassiga råvaror. Det allra viktigaste är att läsa innehållsdeklarationer och rata de produkter som inte känns bra.

Ställer du tillbaka en vara i hyllan och flertalet andra kunder gör samma sak, försvinner varan därifrån i affären. Ingen vill ha så kallade hyllvärmare. Tänk på att vi konsumenter har en stor makt att sanera utbudet i en livsmedelsbutik eller annan affär. Livsmedelsindustrin spelar på vår okunskap och tidsbrist. Planera ditt liv lite bättre och gör till exempel gemensamma matlagningsdagar, när familjen är samlad. Ha alltid för ögonen:

Barn gör inte som du säger – de gör som du gör!