

Olie/fedtsyrer

Viste du at:

- Alle celler i kroppen, fra hjerne til hudceller, har en membran, der består af fedt. Celler fornyes konstant, derfor kan vi ikke undvære fedt. De livsnødvendige fedtsyrer omega-3 og omega-6 skal også bruges til at regulere naturlige processer i blandt andet immunsystemet, nervesystemet og hormonsystemet. Men hvis de livsnødvendige fedtsyrer skal være brugbare for kroppen, må de nødvendigvis være af god kvalitet.
- Nogle steder er der mere end 20 forskellige slags olie at vælge imellem, pejlemærket til at finde en sund olie er koldpresset og økologisk.
- Betegnelsen "raffineret" er ikke et kvalitetsmærke, det betyder at olien har været igennem en lang kemisk proces med alt fra organisk opløsningsmidler, til voldsom opvarmning, blegning, affarvning og alt lugt og smag er fjernet. Sådant en olie er ikke længere mad og bør ikke bruges til føde, hverken til dyr eller mennesker. (Landmanden ville aldrig give sine dyr sådan en olie). Sådant en olie kan nemlig ikke give næring til dine celler, den gør dem syge i stedet for.
- Sund fedt er koldpresset økologisk olie, alle spiselige frø, nødder og kerner.
- Hvis du vil være glad, sund og rask, skal du have sund fedt.

Fedt inddeles i tre grupper

1. **Mættet fedt:**

findes især i animalske produkter som mælkefedt, kød og æg samt i kokosfedt og palmefedt **Kendes på**, at det altid er i fast form. Tåler opvarmning.

2. **Monumættet fedt:**

findes især i olivenolie og mandelolie

Kendes på at det bliver tyk grødet når det står på "køl". Tåler skånsomt opvarmning.

3. **Flerumættet fedt: Omega-3 og omega-6**

Findes primær i frø og nødder som hørfrø, solsikke, raps, valnødder, græskarkerner og sesam. Findes desuden i fede fisk, som makrel, sild og laksefisk.

Når disse frø er presset til olie, **kendes olien ved** at den er flydende også på køl.

Jo mere flydende en olie er, jo mere sart er den. Den tåler **INGEN** opvarmning, ilt og lys. Opbevares altid på køl i mørke flasker. Bruges kun til kolde dressinger, mayonnaise og andet koldt.

Flerumættet fedt må under ingen omstændigheder opvarmes, da der opstår frie radikaler til skade for vores helbred.

Toolbox til Super pandekagen:

Mel

Vidste du at:

Selvom du køber økologisk mel er det ikke altid sund. Kimen og kliden er ofte fjernet. For at få sund mel skal du købe stenkværet mel!

- I korn findes de livsvigtige olier og vitaminer i kimen og i kliden.
- I stenkværet mel er kimen og kliden bevaret. Det er kun den yderste skal som fjernes.
- Stenkværet mel kan holde sig i op til et halvt år.
- Stenkværet mel mætter og smager fordi de naturlige vitaminer og mineraler er bevaret.
- Når pandekagedejen røres ca. 8 timer før bagning eller brød langtidshæver, udvikles mere smag og duft. Jo bedre smag og duft - des sundere mad.
- Økologisk korn dyrkes på en mark efter kløvergræs. Kløvergræsmarker fremmer humusdannelsen og den biologiske mangfoldighed. Kløveret frigiver kvælstof/ gødning til kornet. Det giver en super god bageevne + gode proteiner i melet.
- I konventionelt mel og ofte i økologisk mel er kimen fjernet for at melet bedre kan holde sig. Endvidere fjernes kliden oftest for at meles skal være hvidt. Tilbage er der frøhviden som har et højt indhold af kulhydrater/stivelse.
- Hvidt mel belaster tarmsystemet som medfører forstoppelse eller diare' og det skaber uorden i blodsukkerbalancen, ligesom når man spiser slik. Det er tomme kalorier. Ubalance i blodsukkeret medfører fedme eller afmagring.

Mere viden:

Kostvejleder Lise Faurschou Hastrup: Økologiske fodspor på køkkenbordet og Mageløse måltider.

Kostvejleder Annette Harbeck Olesen: Mad for livet

Toolbox til Super pandekagen:

Ægproducerende høns

Siden 2004 skal alle ægproducenter inden for EU redegøre på forpakningen for hvilket miljø hønsene har opholdt sig i og oprindelseslandet. Det første tal i koden taler om hvilket livskrav hønen har haft. For burhøns indledes koden med tallet 3, for fritgående høns indendøre, tallet 2, for fritgående høns udendørs, tallet 1 og økologisk høns, tallet 0.

Krav på indkvartering for hønsene inden for Den Europæiske Union er at de skal have adgang til strøbad et vist antal timer per døgn og siddepinde. Maksimalt må der være 16 høns i hvert bur. Buret må ikke være mindre end 0,2 kvadratmeter og hver høne skal have et areal på mindst 0,06 kvadratmeter. En burhøne som opfostres i en konventionel industri lever hele deres liv i bur med adgang til siddepind. Ifølge kravene har den aldrig brug for at se dagslys og den må spise konventionelt foder med kemisk behandlede råvarer. Æg lagt af burhøns mærkes med tallet 3.

Fritgående høns indendøre

En fritgående høne går frit indendøre og har ret til at strøbade. Hønen skal have adgang til siddepinde, som er opbygget i etagesystem og når den er fritgående kan den frit vælge siddeplads. Ifølge kravene har den aldrig brug for at få lov at se dagslys og der må højst være 9 høns pr. m². Der findes ingen grænseværdi for hvor mange høns man får lov at have i hver stald. Hønen spiser konventionelt foder hvor fodret indeholder kemisk behandlede råvarer. Mindst en tredjedel af gulvarealet skal udgøres af strøareal. Æg lagt af fritgående høns indendøre mærkes med tallet 2.

Fritgående høns udendørs

For fritgående høns udendørs gælder de samme regler som for fritgående høns indendøre foruden at hver høne også må have adgang til fire kvadratmeter udendørsareal. Æg lagt af fritgående høns udendørs mærkes med tallet 1.

Økologiske høns

En økologisk høne går som fritgående høns frit indendøre og kan frit vælge sin siddeplads, som er opbygget i etagesystem. Arealet for økologisk høns er seks høns per kvadratmeter. Hver stald må højst have 18.000 høns og hver separeret afdeling må højst have 3.000 høns. Ifølge kravene skal hønsene have adgang til dagslys fra vinduer hele året og opholde sig udendørs i græsningsperioden maj indtil september. Udearealet skal da være fire kvadratmeter per høne. Kravet på foder er at hønen kun skal spise økologisk foder, som indebærer at den op til 85% indeholder økologisk fremstillede råvarer. Æg lagt af økologiske høns mærkes med tallet 0.