

Friskere og flottere med “vellagret” mat



**Samina Berntsen
har funnet
ungdomskilden**

-Vil du forebygge sykdom og motvirke aldring? Da er grønnsaker, tilberedt på samme måte som melk behandles for å bli til yoghurt, bedre enn all verdens dyre kosttilskudd.

Friskere med «vel»

Samina Berntsen har funnet ungdomskilden

MISJONERER: Jeg har sånn tro på fermentert mat som helsekost, at jeg gjerne misjonerer for metoden, sier Samina. Hun jobber med kost, helse og skjønnhet og er ikke i tvil om at vi, for å oppnå det siste, må begynne med det vi putter i oss.

– Vil du forebygge sykdom og motvirke aldring? Da er grønnsaker tilberedt på samme måte som melk behandles for å bli yoghurt, bedre enn all verdens dyre kosttilskudd, forteller hudpleier og ernæringsrådgiver Samina Berntsen (41). Hun sverger til fermenterte, eller melkesyregjærede, grønnsaker.



HJEMMETREPORTASJE

Tekst: Ann Britt Hangeraaas
Foto: Jørn Grønlund

– Det er kjempeenkelt, koster nesten ingenting og er supermat både for helsen og utseendet ditt.

Samina Berntsen står hjemme på sitt eget kjøkken i Oslo og snakker engasjert om det hun mener bør bli en del av kostholdet for oss alle: Fermentert mat.

– Det er ikke noe nymotens fiksfakseri. Den kinesiske mur ble bygd av folk som spiste dette, og fermentering er blitt brukt for å konservere mat i de fleste kulturer. I dag har vi tilgang på frisk frukt og grønt året rundt, og trenger ikke å konservere for å bevare, men

vi bør gjøre det likevel — for helsen skyld, sier Samina. Hun er utdannet hudpleier og ernæringsrådgiver, driver firmaet *kostforkvinner.no* og har i en årrekke jobbet med kost både i forhold til helse og skjønnhet.

– Jeg innså tidlig at det ikke hjelper å jobbe med utsiden av kroppen om ikke innsiden av den fungerer. Derfor har jeg prøvd å finne frem til den maten som er best for kroppens maskineri, som gir en velfungerende tarm og et sterkt immunforsvar. Og svaret fant jeg altså hos våre forfedre. Ved å ta i bruk fermentering trenger du ikke å endevende livet ditt for å leve litt sunnere. Med minimal innsats får du et fantastisk verktøy som du kan bruke til å forbedre helsen din, sier hun.

Helse-cocktail

Samina forteller begeistret om det store innholdet av enzymer, antioksidanter, vitaminer og snille bakterier som finnes i den fermenterte maten.

– Enzymer må til for at vi skal kunne fordøye maten. Jo bedre maten fordøyes, desto bedre blir næringsopptaket og kroppens stoffskifte. Samtidig belastes organene i mindre grad med giftstoffer. Vår evne til å fordøye maten avhenger av mage- og tarmfunksjonen, matens innhold, tilberedningen og hvordan vi spiser. Vi blir født med en viss mengde fordøyelsesenzymer, men kan også tilføre dem utenfra ved å spise rå mat. Gjør vi ikke det, men spiser masse bearbeidet mat, vil kroppens egne enzymer få det så travelt med å fordøye maten at

og flottere lagret» mat

Oppskrift på fermentering av kål

Dette trenger du:

- To norgesglass.
- Tre skåler; en stor og to små.
- En pakke kulturstarter (frysetørkede melkesyrebakterier)
- Tre kopper med vann, ca. 40°C.
- To spiseskjeer havsalt
- To store kålhoder, hvitt eller rødt.
- Valgfritt: En spiseskje karve, einebær eller spisskummen.

Slik gjør du det:

1. Kulturstarteren (bakterier) helles i en liten skål med vann. La blandingen stå i 10 minutter.
2. Ha salt i en liten skål med vann og rør rundt til det er oppløst. Bruk kun fint havsalt.
3. Ta bort det ytterste laget av kålen, og skjær den opp i små biter. Bruk gjerne kjøkkenmaskin.
4. Ha kålen i en stor skål. Hell salt og kulturstarter over.
5. Masser blandingen med rene hender i ca. 10 min.
6. Press kålen godt ned i norgesglasset slik at væsken dekker kålen. Husk at volumet øker under fermenteringen, så la det være et par cm igjen til toppen av glasset.
7. Sett på lokket og sørg for at det er lufttett.
8. La glasset stå i romtemperatur i 7-10 dager. Deretter kan du sette kålen i kjøleskapet for å dempe farten på bakteriene. I kjøleskap har denne kålen en holdbarhet på minimum åtte måneder.



Kulturstarter

En kulturstarter sørger for en vellykket gjæringsprosess med de riktige bakteriene, og fås kjøpt i helsekostbutikkene. Får du ikke tak i en der du bor, kan du kontakte Samina Berntsen via hjemmesiden www.kostforkvinner.no. Der kan du også lese om kursene Samina holder, som blant annet omfatter fermentering.

◀ **TIL GJÆRING:** Den ferdige kålblanding har på dette glass som så settes til gjæring i en knapp uke. Deretter er det bare å forsyne seg.

▼ **KRYDDERSMAK:** Samina tilsetter gjerne både karve, eller spisskummen og einebær for smakens skyld.



Dette er også fermentert mat

- Kefir og yoghurt
- Surdeigsbrød
- Rakfisk



▲ **ANVENDELIG:** Fermentert kål kan med helle blandes med fersk avokado og serveres på tortillachips. En annerledes og supersunn snacks.

det går ut over den jobben enzymene ellers skulle gjort, med å rense kroppen og holde hele maskineriet i gang. Og da, sier Samina, eldes vi mye raskere og risikerer å få sykdommer vi ikke vil ha.

Ved å spise fermenterte grønnsaker får kroppen tilført en ren bombe av enzymer og vitamininnholdet mangedobles. Fermenterte grønnsaker inneholder også mye antioksidanter, og på toppen av det hele tilføres kroppen en stor mengde probiotika, eller snille melkesyrebakterier, som er så viktig for tarmhelsen.

De aller fleste har en tarmflora i kronisk ubalanse. Mye ferdigmat med konserveringsmidler, store mengder sukkerholdige matvarer, antibiotika og manglende mosjon er viktige årsaker

til det. Helsen din starter i tarmen. Fungerer ikke den, fungerer ikke du heller. Å gjøre noe så enkelt som å spise fermentert mat hver dag, bidrar til å gjenopprette balansen i tarmfloraen din, sier Samina.

Liten investering

Hun har i mange år vært rådgiver for kvinner med ulike fysiske problemer og har sett en utrolig forbedring når de har begynt å inkludere litt fermentert mat i kostholdet sitt.

–I dag kan du kjøpe både probiotika og enzymer i pilleform. Det er helt sikkert bra, men ved å fermentere grønnsaker får du det du trenger gjennom kosten. Det koster nesten ingenting, er morsomt å holde på med — og slett ikke arbeidskrevende, forsikrer Samina.

–Bruker du en time en gang i måneden, har du gjort hele jobben. Du trenger heller ikke dyrt utstyr. Et par «Norgesglass» og en såkalt kulturstarter som inneholder de snille melkesyrebakteriene, er alt du trenger — ved siden av helt vanlig kjøkkenutstyr og grønnsakene du skal fermentere. Kulturstarteren får du kjøpt i helsekostbutikkene, og med en pakke som koster rundt 300 kroner kan du fermentere hele 12 kilo kål, forteller hun.

Fermenteringsprosessen tar 4-7 dager, og det ferdige produktet er holdbart i hele åtte måneder når det oppbevares i kjøleskapet.

–Smaken er litt syrlig og kan ta litt tid å venne seg til, men når du først er blitt kjent med den, vil du ikke ha en eneste dag

uten, forsikrer Samina. Hun forteller at alt av frukt og grønt kan fermenteres, men anbefaler å begynne med kål, siden det er den enkleste grønnsaken å fermentere.

–Har du et glass fermentert mat stående i kjøleskapet, har du alltid noe supersunt tilgjengelig, som kan spises til alle måltider. Selv spiser jeg gjerne en dose før maten, jeg blander det med friske grønnsaker, som for eksempel avokado og spiser det sammen med tortillachips, og jeg tar med meg litt om jeg skal ut og spise pizza eller noe annet som ikke er direkte supersunt.

Det handler jo ikke bare om å fjerne ting fra livsstilen. Det er like viktig å tilføre noe positivt, sier Samina Berntsen. ♦ ann-britt.hangeraas@egmonthm.no

“Fermented foods are a treasure trove of beneficial bacteria”

The Wonders of fermented foods

Let's not lose the age old art of preserving foods by fermentation, argues Philip Weeks. It's a brilliant way to boost vitamin C and other important bacteria

There is a worldwide tradition of eating foods, which have gone through a fermenting process. Creating fermented foods is an ancient practice. There is good reason why they have featured as an important part of almost all traditional diets around the world.

For medicinal reasons we are interested in foods that have been fermented. These foods go through transformation with the presence of bacteria, and have significant health benefits. Fermented foods are a treasure trove of beneficial bacteria or micro-flora. Although most of these support digestive functions, others actively support immunity.

Many fermented foods are high in vitamin C and have been a valuable source of nutrients. In the age before refrigeration, fermentation was a way of preserving vegetables.

The micro-flora in bacteria-fermented foods support digestive function and have other protective effects such as reducing the incidence of diarrhoea.

Fermented foods also increase the absorption of minerals in food. Phytic acid, present in grains and especially in soya, prevents the absorption of many nutrients. However, fermentation breaks down the phytic acid present in soya and other grains, making them much more digestible and increasing

their nutrient benefit.

Our bacteria-obsessed society is making us less prone to some infections but ultimately we are developing more chronic conditions such as asthma and allergies. Utilising this ancient food and medicine is relatively easy.

Sauerkraut

In Eastern Europe, and especially Germany, there is a long history of consuming fermented cabbage. The Germans were commonly known as 'Krauts' because they used the fermented dish to prevent vitamin C deficiency, just as the British were called 'Limeys' as they ate limes for the same reason. The cabbage goes through 'lacto-fermentation'.

There are three fermentation stages that occur in sauerkraut production. Firstly salt draws the salt out of the cabbage leaves, then coliform bacteria initiate the fermentation process and produce acid. Finally, the acid gives rise to *Leuconostoc bacteria* and changes in pH enable the proliferation of *Lactobacillus bacteria*. The end result is the presence of many diverse bacteria.

In my clinic, I noticed an interesting phenomenon as I was treating patients who had previously lived in Eastern Europe and had settled in the UK in the last few years. Although the climate was much colder in the winter





Philip Weeks is an expert on natural medicine, and is a master herbalist and acupuncturist. He is the author of 'Make Yourself Better'. www.philipweeksclinic.co.uk



in their previous country, many had reported that after a year or two living in the UK they would begin to get much more frequent colds or more severe infections, especially in winter. They couldn't understand why. However, the answer came down to bacteria. At home, usually an older family member such as a grandmother would regularly make a fermented food such as sauerkraut. This would be eaten almost every day with the main meal. Upon living in the UK, they would still eat sauerkraut, but shop bought. One of the issues with commercially available sauerkraut is that it is most likely pasteurised and therefore lacking in all of the important micro-flora.

I encouraged these patients to make their own or get regular shipments from home. I then observed that infection rates dramatically reduced and their general immunity improved.

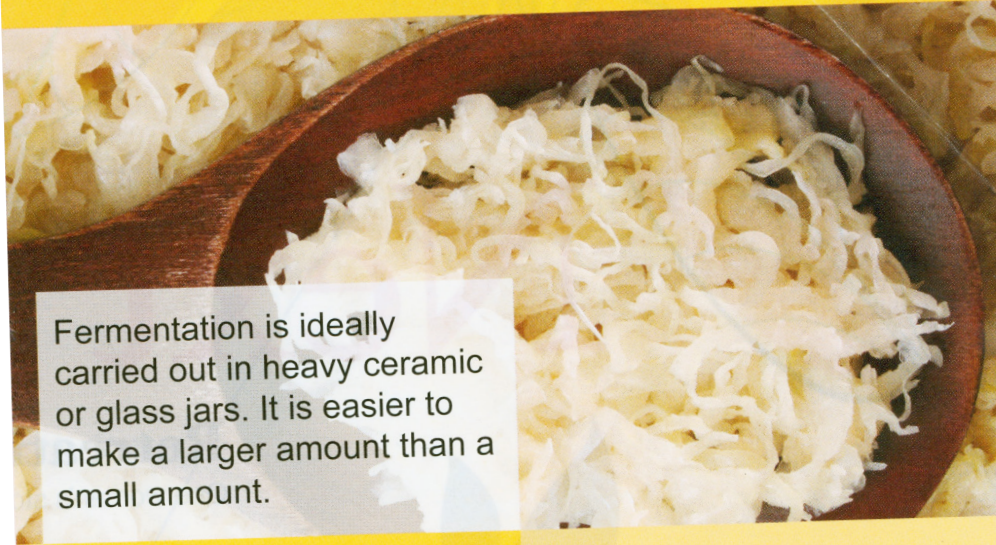
The benefits of good bacteria, such as that produced fermentation, are only just being understood, but it is known to be important for digestive health, immunity, improved mineral absorption, reduction in inflammatory processes, preventing infections such as from *Clostridium difficile*, *Salmonella*, *E. coli* and lowering high blood pressure.

Edited from Make yourself better by Philip Weeks, published by Singing Dragon.



How to make sauerkraut, see next page >>

How to make sauerkraut



Fermentation is ideally carried out in heavy ceramic or glass jars. It is easier to make a larger amount than a small amount.

You will need:

- a wide-mouthed glass or stone/ceramic jar
- 2–3tbsp sea salt or rock salt (preferably Himalayan rock salt)
- 2 large cabbages
- a cloth cover

Take off the outer leaves of the cabbage and finely grate the cabbage into a large bowl. As you grate, mix the salt into the finely grated leaves.

Start putting the mixture into the jar. Put in a few tablespoons at a time so you can pack it down firmly into the jar with a wooden spatula. The salt draws the water out of the cabbage, enabling fermentation to happen.

The jar needs to be covered in order for the cabbage to stay submerged in the cabbage juice and salt solution. You should find something that will fit snugly in the jar, such as a saucer or another jar. A weight (such as a jam jar of water) should be put on top to keep the cabbage solution submerged.

After a few hours check that the juice is covering the leaves, and make sure that the weight is heavy enough. Cover the whole set-up with a large cloth.

Store it somewhere cool, not in the refrigerator, but outside the back door, in the cellar or in a cupboard.

Next day, lift the lid and again make sure there is enough juice covering the cabbage. If there isn't, add water as necessary.

Every few days, check the level of salt solution to make sure the mixture is covered.

The taste will get stronger the longer it ferments; also the warmer the environment it is stored in the quicker the fermentation. If you leave it on a kitchen worktop, therefore, the process will be quicker.

After two weeks fermentation is complete, and you will end up with a tangy cabbage mixture. Usually there will be some mould on top, so simply skim it off.

The completed sauerkraut can be stored in the fridge and will keep for at least three to four months. Take a tablespoon a day.

Oppskrift på fermentering av kål

Dette trenger du:

- To norgesglass.
- Tre skåler; en stor og to små.
- En pakke kulturstarter (frysetørkede melkesyrebakterier)
- Tre kopper med vann, ca. 40°C.
- To spiseskjeer havsalt
- To store kålhoder, hvitt eller rødt.
- Valgfritt: En spiseskje karve, einerbær eller spisskummen.

Slik gjør du det:

1. Kulturstarteren (bakterier) helles i en liten skål med vann. La blandingen stå i 10 minutter.
2. Ha salt i en liten skål med vann og rør rundt til det er oppløst. Bruk kun fint havsalt.
3. Ta bort det ytterste laget av kålen, og skjær den opp i små biter. Bruk gjerne kjøkkenmaskin.
4. Ha kålen i en stor skål. Hell salt og kulturstarter over.
5. Masser blandingen med rene hender i ca. 10 min.
6. Press kålen godt ned i norgesglasset slik at væs-
ten dekker kålen. Bruk gjerne knyttneven eller en po-
tetstapper. Husk at volumet øker under fermenterin-
glasset. gen, så la det være et par cm igjen til toppen av
7. Sett på lokket og sørg for at det er lufttett.
8. La glasset stå i romtemperatur i 7-10 dager. Deret-
ten kan du sette kålen i kjøleskapet for å dempe far-
ten på bakteriene. I kjøleskap har denne kålen en
holdbarhet på minimum åtte måneder.



Du kan bli friskere og flottere med “vellagret” mat



Forebygg sykdom og motvirk aldring ved å produsere din egen, fermenterte mat.
Mye bedre enn all verdens dyre kosttilskudd.



-til beste for mennesker og miljø