

Kalenderbøger

weekendavisen KULTUR



8 Nr. 11 - 13. marts 2009



Af MARIANNE KASTBERG

ET godt liv er pr. definition et sundt liv nu til dags – og i vrimlen af bøger, blade og tv-programmer, der skal holde os på sundhedens slanke sti finder vi »Godt og sundt året rundt«. Bogen er skrevet af Charlotte Bech, som er læge og bl.a. har arbejdet på Rigshospitalet. Derudover har hun tre universitetsgrader fra USA inden for yoga, meditation og bevidsthedsudvikling og Charlotte Bech driver i dag en privat-klinik, hvor hun arbejder efter de holistiske og naturlige principper. Bogens råd er ifølge forlaget baseret dels på moderne videnskabelig forskning, dels på den viden om sundhed, som findes i årtusindgamle autentiske indiske, såkaldt ayurvediske tekster.

Ideen med at kombinere Vestens moderne forskning med Østens gamle visdom lyder spændende, men de råd, der kommer ud af det, virker som et spøjst sammensurium. Her er 365

helsetips – et til hver dag i året inden for alt muligt mellem himmel og jord, der på en eller anden måde kan relateres til sundhed og velvære. Et par eksempler fra den kommende uge: 13. marts – gå ikke med spidse sko, 14. marts – undgå mental aktivitet før sengetid, 15. marts – spis mindre kød for at rense ud, 16. marts – spis dit hovedmåltid til frokost, 17. marts – gå i lyse farver, 18. marts – forny din forårsenergi, 19. marts – vær sammen med ældre, 20. marts – rens ud om foråret, 21. marts – spis lakrids med måde. Efter hvert råd får vi forklaret hvorfor vi skal gøre eller undlade at gøre dette og hint.

Flere steder kolliderer rådene direkte med, hvad vi ellers får at vide, fx skal vi ifølge Charlotte Bech vælge sødmælk fremfor de magre mælketyper, og rådet den 31. marts lyder: »Spis mindre fisk. Begræns eller undgå indtagelse af fisk. Fedtvæv absorberer toksiner og især fiskens fedtvæv, fordi mange toksiner udledes i verdenshavene. Mange fisk indeholder toksiner som PBC-rester, dioxin, kviksølv og organofosfater, som kan skabe alvorlige ubalancer. Desuden in-

deholder fisk specielt mange stresshormoner, da fisken typisk kæmper i lang tid for sit liv, efter at den er fanget på krogen eller trukket om bord. I denne kamp dannes der mange 'negative' stoffer, dvs. stresshormoner, neuro-peptider, neurotransmittere og andre stoffer, der signalerer stress. Endvidere er fisken i sig selv syredannende, formentlig fordi den lever i saltvand.«

Forfatteren skriver heldigvis i sit forord, at vi kun skal tage de råd til os, som giver mening – og det er da en formildende omstændighed. Hun skriver også, at »det vigtigste er at nyde livet og være glad – det er dybest set det, der har den største helbredende kraft.« Det kan man kun være enig med hende i – og så kan man passende gå om bord i *Køkkendagbogen* af stylisten Anette Eckmann. Hendes bog er også en kalenderbog, men her er en helt anden tilgang til mad og til livet – her er ikke et ord om PBC-rester, vitaminer og ubalancer – bogen emmer til gengæld af nydelse og kærlighed til mad og traditioner. *Køkkendagbogen*

følger årets gang, hvor forfatteren øser af sine oplevelser fra barndommen på Stevns og mødet med nye madtraditioner. Her er lidt fra marts, hvor det handler om stenbiderrogn og blinis: »Stenbiderrogn er en af havets dejligste delikatesser. Det er en herlig

forårsforret serveret sammen med et glas kølig hvidvin. Fra midt i februar til midt i april er det højsæson for stenbiderrogn, så det er nu i marts, den er på toppen. Sådan ordner man stenbiderrogn:

Skær en ridse i rognens hinde med en spids urtekniv, skrab æggene fri af hinderne og ned i en skål. Kom groft salt på, ca. 2-3 spsk pr. kg. Pisk nu et par minutter for fuld styrke, gerne med en håndmixer eller på røremaskinen. På denne måde samler rester af hinder og urenheder sig omkring piskeriset. Fyld skålen med koldt vand og fjern igen urenheder og rester af hinderne. Bliv ved med at skifte vand og fjern hele tiden de hinder, der stiger op i skålen. Afdryp godt i en sigte og smag til med rigeligt salt.

Smag evt. også til med hvid peber og citronsaft.

Sådan gør de i Gilleleje: Fra en fiskeskipper i Gilleleje har jeg fået følgende tip: Når rognen er rensat og dryppet godt af, tilsættes et skvæt cognac. Rør rundt og smag til som du plejer. Cognac fremhæver den fine smag, uden at rognen smager af cognac. Sjovt nok!

Mit første møde med fænomenet blinis var, da jeg fik en pande foræret som gave. Jeg anede simpelthen ikke, hvad jeg skulle bruge den søde ministegepande til. Heldigvis var der både en opskrift og en pose boghvedemel bundet fast til panden:

12 stk. Lun forsigtigt 3 dl mælk og 1 dl vand i en gryde over svag varme. Hæld væden i en god røreskål og opløs 25 g gær og 1 tsk sukker heri. Tilsæt herefter 250 g hvedemel og 100 g boghvedemel og rør til en glat og smidig dej. Sæt dejen til hævnning ca. 1 time. Rør derpå dejen glat med 1 æggeblomme (gem hviden) og et nip salt. Hvis dejen virker for tyk, kan du tilsætte lidt lunkent vand eller lidt creme fraiche. Pisk æggehviden stiv

og vend den forsigtigt i dejen. Bag gennembagte og sprøde små blinis på en ægte blinispande, eller på den mere moderne udgave med flere huller. Hold dem varme i ovnen ved 100°. Server med stenbiderrogn, ca. 50 g pr. person til forret, iskold 38% creme fraiche, finthakket rødløg og dild/pur-løg.

Anette Eckmann giver herefter en række blinis-tips og vi får også denne opskrift på dessertblinis – det salte køkkens søde modspil. Udgangspunktet er en portion almindelig blinisdej uden salt. Kom 1 stor tsk honning og lidt ristede hasselnødder i dejen før æggehviderne vendes i. Bag som blinis. Hertil kompot af 250 g brombær, hindbær eller blåbær: Lad halvdelen af bærrene koge op med 50 g sukker og 1 dl vand. Tag gryden af blusset og tilsæt resten af bærrene. Smag til med saft fra ½ citron og evt. vodka og server kompoten til de nybagte blinis.

Charlotte Bech, *Godt og sundt året rundt*, Documentas, 152 sider, 139 kr.

Anette Eckmann, *Køkkendagbogen*, Lindhart og Ringhof, 312 sider, 249 kr.