

Andre matnyttige tips

Her får du en del andre tips når det gjelder den praktiske delen av matlagingen.

Egg

Hvis du tåler egg, er det godt som pålegg, enten du liker kokt egg, stekt egg, eggerøre eller kanskje omelett: Bruk gjerne _

[soyafløte](#) istedenfor melk eller vann i omeletten og nykvernet, svart eller hvit pepper. Strø gjerne noen finhakkede, ferske krydderurter over til slutt.



Istedenfor gjær

Bakeferment framstilt av mais- og ertemel (fra Tyskland) er trygt å bake med selvom du har candida-problemer. Ved hjelp av tid og tålmodighet kan du bake skikkelig gode brød uten gjær ? les mer om framgangsmåte og _

[oppskrifter på brød på siden våre](#) Vi har [Bakeferment \(glutenfritt\)](#) [her i nettbutikken helseogkost.no](#)

Gjærfri buljong

Heldigvis finnes det grønnsaksbuljong uten gjær. Den er laget av økologisk dyrkede grønnsaker og urter og passer godt både til suppesom drikkebuljong. Også vegetarianere kan trygt bruke denne. Det beste av alt er at den smaker veldig godt! [I nettbutikken helseogkost.no](http://nettbutikken.helseogkost.no) finner du Grønnsaksbuljong uten gjær, både som terninger og som pulver.



Ferske krydderurter er aller tryggest

Flere og flere dagligvarebutikker har nå (heldigvis) potter med ferske krydderurter til salgs året rundt. I begynnelsen av en streng candida-diett vil du antagelig få beskjed om å unngå tørkede krydderurter, fordi de faktisk kan inneholde sporer av muggsopp. Uansett er det deilig å kjøpe seg litt ekstra smak ved å bruke ferske urter i matlagingen. Les gjerne mer om [krydderurter](#) på våre [Krydderurter](#) sider.

Krydderblandinger

Vær oppmerksom på at mange krydderblandinger inneholder både sukker, gjærekstrakt og smaksforsterker (natriumglutamat), som du bør unngå hvis du har candida-problemer. Det gjelder å lese nøye på alle etiketter. Noen trygge blandinger som du kan finne i dagligvarebutikker:

HINDU Peppermix kvern

HINDU Sitronpepper

HINDU Meksikansk Chilipulver (nokså mild)

HINDU Karri (vanlig, ganske mild)

HINDU Hot orientalsk Curry (sterk!)

SANTA MARIA Chili pulver (mild)

SANTA MARIA Karri (vanlig, ganske mild)

BLACK BOY Hvitløkkepepper

BLACK BOY Tandoori Masala (mye smak)

Følgende krydderblandinger er også trygge og veldig gode hvis du har lyst til å lage indisk-inspirert mat. De finnes kun i enkelte velassorterte dagligvarebutikker, eller prøv eventuelt i innvandrerebutikker:

SHARWOOD'S Hot Curry Powder (skikkelig sterk!)

SHARWOOD'S Tandoori Spice Mix (mye smak)

SHARWOOD'S Garam Masala (mye smak) RAJAH Mild Madras Curry Powder (ganske mild)

RAJAH Hot Madras Curry Powder (skikkelig sterk!)

RAJAH Tandoori Masala (mye smak)

RAJAH Garam Masala (mye smak)



Du kan også bestille [økologiske kvalitetskryddere](#) her i nettbutikken helseogkost.no

Pasta

Hvis du tåler hvete, kan du gjerne spise litt pasta, som er laget av durumhvete - men aller helst fullkornspasta, som er laget av sammalt durumhvete - den er mer næringsrik. De fleste dagligvarebutikker har dette.

Ellers har vi [økologisk kvalitetspasta fra Saltå Kvarn, som du kan bestille her i nettbutikken helseogkost.no](#)



Du kan dessuten prøve pasta av spelt, som du finner i enkelte velassorterte dagligvarebutikker og i helsekostbutikker (bedre utvalg):

HELIOS Speltpasta

NATURATA Dinkel Spaghetti aus Dinkelmehl (av siktet spelt)

NATURATA Spaghetti aus Dinkel-Vollkorn (av sammalt spelt)

NATURATA Dinkel Spirelli aus Dinkelmehl (pastaskruer av siktet spelt)

NATURATA Dinkel Spirelli aus Dinkel-Vollkorn (pastaskruer av sammalt spelt)

Har du glutenintoleranse, finnes det mye forskjellig glutenfri pasta, les mer om dette på sidene med [Glutenfrie handletips](#).

[Her i nettbutikken helseogkost.no kan du også bestille](#)

økologisk glutenfri pasta

Ris

Både dagligvarebutikker og helsekostbutikker har nå et bredt utvalg av ulike typer ris: naturris (brunaktig, veldig næringsrik), basmati (mye brukt til indiske retter), jasmin (fast følge til thai-mat og kinamat), arborio (til italiensk risotto og spansk paella), langkornet middagsris (passer til det meste) og selvfølgelig den gode, gamle rundkornede grøtisen, som fortsatt er det mange tenker på når de hører ordet ris.

[Her i nettbutikken helseogkost.no kan du bestille flere økologiske ristyper.](#)

Bønner

Det finnes utrolig mange forskjellige bønnetyper, og flere av dem får du både i dagligvarebutikker og helsekostbutikker, for eksempel: brune bønner, røde kidneybønner, pintobønner, limabønner, soyabønner, hvite bønner, sorte bønner og blackeye-bønner (spraglete hvite og sorte). Bønner regulerer blodsukkernivået og kan også redusere kolesterolet (ved daglig bruk over tid). De er rike på protein og fiber, og næringsmessig kan de erstatte kjøtt hvis du ønsker å lage vegetarmiddag.



Du kan bestille mange ulike økologiske [bønner her i nettbutikken helseogkost.no](#)

Oppskrift på [soyaburgere](#) finner du på sidene våre.

Kikerter

Kikerter (også kalt *garbanzo-bønner*, *garbanzo beans* eller *garbanzos*) smaker litt nøtteaktig. Du kan ha dem i både salater, supper og gryteretter, og de brukes mye av vegetarianere på grunn av sitt høye innhold av proteiner, fiber, isoflavoner, jern og folsyre. Prøv gjerne

[kikertburgerne](#) som du finner oppskriften til her på sidene våre. Mosede kikerter er også grunnlaget for de kjente matrettene hummus (= kikertpuré) og falafel (= kikertboller), som er vanlig i flere av landene i Midt-Østen. Tørkede kikerter må legges i bløt over natten og kokes i nytt vann til de er møre. Det finnes også ferdigkokte, hermetiske kikerter som bare skal skylles av før bruk (dessverre inneholder noen av disse boksene sukker som konserveringsmiddel ? sjekk innholdsdeklarasjonen). Kikerter får du kjøpt i velassorterte dagligvarebutikker, i helsekostbutikker og (ofte mye billigere) i innvandrerebutikker, der du også kan finne kikertmel (på engelsk: *gram flour*, på fransk: *farine pois chiche*). Det er et kjekt, glutenfritt alternativ som kan erstatte hvetemel i blant annet sauser og jevninger.

Vi har _

[økologiske, tørkede kikerter](#) _

[økologisk kikertmel](#) [helseogkost.no](#).

Linser

Du finner helt sikkert flere typer linser både i velassorterte dagligvarebutikker, i helsekostbutikker og (et godt utvalg) i innvandrerebutikker. De vanligste typene er: brune linser, grønne linser og røde linser - i tillegg finnes det også lyse (blonde) linser og sorte linser. Alle er næringsrike, med høyt innhold av protein, og kan være et godt alternativ til kjøtt i gryteretter og risretter.

Du kan bestille _

[økologiske grønne og røde linser her i nettbutikken helseogkost.no](#)

Frø

Det er også mye god smak i frø fra diverse planter. Du kan bruke dem i bakverk, i gryteretter eller spise dem som de er (eventuelt steke dem litt i tørr stekepanne). De mest vanlige frøene er: linfrø og valmuefrø (kjempegode til bakverk), solsikkerfrø, sesamfrø og gresskarfrø (til all slags mat). Du finner dem både i dagligvarebutikker, i helsekostbutikker og i innvandrerebutikker (ofte billigere).

Du kan bestille mange forskjellige _

[økologiske frø og kjerner her i nettbutikken helseogkost.no](#)

Bønnespirer

Friske spirer kan du dyrke fram hjemme på to til tre dager: Legg tørre mungbønner eller alfaalfafrø i bløt over natten. Sil vekk vannet og oppbevar spirene mørkt. Skyll daglig til bønnene eller frøene har

begynt å spire. Disse spirene er gode i salat, i wokretter eller som spiselig pynt på brød eller knekkebrød.

Du kan bestille [økologiske spirefrø](#) og [spireboks](#) her i [nettbutikken helseogkost.no](http://nettbutikken.helseogkost.no)

Du kan også kjøpe ferdige spirer i dagligvarebutikker, men disse kan dessverre inneholde muggsopp - dermed er det ikke å anbefale ved en streng candida-diett.

Frosne grønnsaker

I frysedisen i dagligvarebutikkene er det alltid mange gode grønnsaker hele året rundt. Bruk minst mulig vann, la det koke opp før du putter i grønnsakene. De er ferdige straks vannet koker igjen. På denne måten blir frosne grønnsaker like gode som ferske. Bland dem gjerne sammen med andre, ferske grønnsaker, for eksempel småbiter av løk, rødløk og hvitløk surret i olivenolje.

Velsmakende vegetarburgere

HELIOS har poser med tørkede grønnsaker og korn, som du blander med litt vann (og eventuelt 1 egg) og steker som flate ?kaker? eller ?burgere?. De smaker kjempegodt, gjerne med [potetmos laget uten vanlig melk](#) og en salatblanding ved siden av. Disse vegetarburgerne er dessverre ikke glutenfrie.

[Helios Middagskaker, Rødbetkaker, Gulrotkaker og Kornkaker](#) kan du bestille her i [nettbutikken helseogkost.no](http://nettbutikken.helseogkost.no);



... og så litt snacks

En gang i blant kan det være godt med litt snacks. Dessverre inneholder de aller fleste snackstypene veldig mye salt og fett, så det er best å begrense bruken. Disse finner du helt sikkert i dagligvarebutikken der du bor:

MAARUD Potetgull Classic Salt

MAARUD Potetskruer Salt

MAARUD Tortilla Chips Salt

KIMS Potetchips salt

KIMS Chips O?Hoi bølgechips med havsalt

KIMS Tortilla Chips Salt

SørlandsCHIPS Havsalt

[Her i nettbutikken helseogkost.no](http://nettbutikken.helseogkost.no) kan du bestille [økologiske tortilla chips](#) (kun tilsatt havsalt).

Nøtter er sunt snacks

Når det gjelder nøtter, er det en viss risiko for at det kan være rester av muggsopp i noen av dem. Dermed er det nok best å unngå nøtter i begynnelsen av en streng candida-diett. Senere er forskjellige typer nøtter et godt mellommåltid, gjerne sammen med en grønnsak eller en frukt. Du kan også lage mange gode vegetarretter med ulike nøtter i, for eksempel [grønnsakwok med cashewnøtter](#)

Gode nøtter som du kan kjøpe i dagligvarebutikker (og helsekostbutikker):

Cashewnøtter (finnes både med og uten salt)

Hasselnøtter (både med og uten skall)

Macadamianøtter

Mandler

Paranøtter

Vanlige peanøtter (med salt)

Peanøtter med skall (uten salt)

Pekannøtter

Pinjekjerner

Pistasjnøtter (med og uten skall, med og uten salt)

Valnøtter (både med og uten skall)

[Her i nettbutikken helseogkost.no kan du bestille mange forskjellige **økologiske nøtter**.](#)

Oppskriftsbøker - til inspirasjon og informasjon

Vi anbefaler Naturlig & næringsrik mat-bøkene av naturopat NAN MNL Monica Holand. De er fulle av gode oppskrifter på deilig mat uten sukker, melk og gluten - veldig mange av dem er også uten egg og gjær.

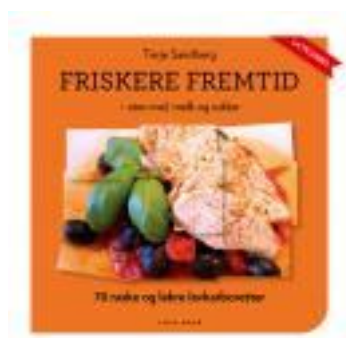
[Naturlig & næringsrik mat :](#)_____

[Naturlig & næringsrik mat for alle :](#)_____

[Naturlig & næringsrik morsom mat for store og små :](#)_____

[Naturlig & næringsrik hurtigmat :](#)_____

Er du opptatt av lavkarbo, samtidig som du ønsker å spise glutenfritt, melkefritt og sukkerfritt, anbefaler vi den [inspirerende boka til Terje Sandberg: Friskere fremtid](#)



Med disse oppskriftsbøkene kan du være helt sikker på at du får mat med alle næringsstoffene du trenger - selvom du eventuelt må unngå enkelte matvarer i en periode.