



Om nødder i juletiden

Af Jens Folke

Julen er ofte en tid, hvor fedt- og kalorieindtaget for mange mennesker er lidt i overkanten af det, som behøves for at overleve, og nok også en smule mere end hvad godt er. Selvfølgelig kan vi blot lade være, men det er jo lidt hyggeligt med lidt godt at spise i familiens skød.

Men hvad skal vi gøre, hvis vi vil forbedre spiseriet ud over at spise mindre? Man kan selvfølgelig gå vores skandinaviske brødre i bedene og servere kogt torsk eller "kveite" (lutfisk), men det lyder for mig, som om det burde trækkes fra tiden, man skal tilbringe i skærsilden for at bode for sine synder, når man engang drager hinsides. Derudover handler det om at få nogle fornuftige julegodter på bordet som alternativ til de meget sukkerholdige produkter. Det kunne være produkter med f.eks. nødder og nøddeprodukter.

Men hvad er egentlig bedst set ud fra et fedtsyre-synspunkt? Jeg har samlet nogle data fra nettet og supermarkedet omkring nogle af julens nødder i tabel 1, side 26, og sammenlignet med data for opdrættet norsk laks og mørk chokolade (70%). Som jeg tidligere har beskrevet, laver jeg min egen koldrøgede laks ved at filetere hel norsk laks (DK 2014(10)), og det er bestemt et fødeemne, der kan konkurrere med nødder mht. til kalorier og fedtsyresammensætning. Som Carsten Christophersen skrev i DK 2014(11) har vi generelt en ubalance i n-3 og n-6 fedtsyrerne i vores kost, og det anses for at fremme inflammation og åreforkalkning. Og selv om valnødder har det største indhold af n-3 fedtsyrer blandt nødderne, så er indholdet af n-6 fedtsyrer desværre endnu større, så i den henseende kan ingen af nødderne konkurrere med laksen som julespise. Det er faktisk kun valnødder, pekannødder og mandler, der har et nogenlunde anstændigt indhold af n-3 fedtsyrer. Peanuts indeholder mange n-6 fedtsyrer og stort set ingen n-3 fedtsyrer. Til gengæld er proteinindholdet meget stort.

Nu har jeg her kun dækket de kalorie- og fedtsyremæssige forhold omkring julegodterne, men der er andre forhold, der tilsiger et fornuftigt indtag af både nødder og chokolade, f.eks. indhold af flavonoider og polyphenoler, som nogle af os også bruger som undskyldning for at indtage rødvin i passende mængder. Men også her kommer vi i konflikt med Sundhedsstyrelsens anbefalinger, som er stærkt på retur, hvad angår sligt indtag. Selenindholdet i specielt paranødder er godt til at rense

kroppen for noget af det cadmium, vi f.eks. får ind med den mørke chokolade. Fiberindholdet i mandlerne er meget godt for tarmsystemet og tager faktisk gennem kompleksbindinger af fedt og proteiner en god del kalorier med sig igennem tarmsystemet og videre ud gennem rectum.

Ak nej, det er ikke let at være et nydende menneske. Hvad gør man så? Man laver selvfølgelig sin egen marcipan- og mandelkonfekt på nødder og chokolade indkøbt syd eller øst for grænsen, så man undgår de kontroversielle danske afgifter på slige sager. Få pistacie- og pekannødder med i kurven og prøv et par lækre, fedende opskrifter med nødder. Jeg har begrænset sukkerindholdet i opskrifterne en smule i forhold til litteraturens anbefalinger, men det er en smagssag. Der er dog ingen tvivl om, at sukker er helt tomme kalorier, som ikke gør noget godt for tarmsystemet eller kroppen som helhed. Sukker er og bliver et krydderi i mit køkken – med få undtagelser.

Men ellers handler det først og fremmest om at få de grove, gerne fermenterede grøntsager på menuen sammen med flæskestegen, anden, gåsen, kalkunen eller hvad danske traditioner nu tilskrives i dit hjem, f.eks. rødkål, som jeg beskrev sidste år (DK 2015(12)). Og så skal der fisk og skaldyr på menuen de efterfølgende dage henover nytår, så fedtbalancen kan blive genoprettet. Gerne med tang som et tilbehør, hvilket desværre kun sjældent er muligt i supermarkederne.

Fedende, men godt og ikke alt for usundt – god jul ønskes fra Køkkenkemisten! ▶

Pipettecenteret

Kalibrering og service af alle fabrikater pipetter.

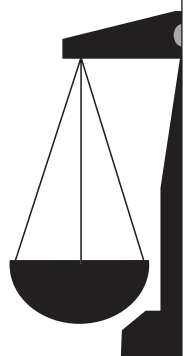
Vi kalibrerer både ved indsendelse eller på kundens adresse.

Salg af pipetter og laboratorie varer.



Pipettecenteret

Skovkanten 41 · 4700 Næstved
Tlf. 55 73 62 05 · Mobil 30 33 32 49
Email. nielslindgaard@stofanet.dk
www.pipettecenteret.dk



Indhold pr. 100 g	kJ	Kulhydrat	Fedt	Monoumættet	n-3 fedtsyrer	n-6 fedtsyrer	Protein	Fibre
Cashewnødder	2225	30,2	43,9	27,3	0,16	7,67	16,8	37
Hasselnødder	2597	25,8	54,4	42,1	0,06	5,64	13,3	136
Mandler	2417	21,6	49,9	34,5	0,24	9,20	21,4	269
Paranødder	2797	11,7	67,1	19,9	0,08	26,60	15,0	160
Peanuts, tørret	2367	16,1	49,2	25,1	0,09	14,40	25,8	92
Pekannødder	2885	13,9	72,0	45,0	0,71	16,80	9,2	70
Pistacienødder	2338	27,2	45,3	35,5	0,28	6,48	20,2	105
Valnødder	2839	16,9	64,3	11,7	7,50	36,40	14,3	83
Laks, opdræt, rå	797	4,5	12,6	7,2	2,47	1,38	19,5	0,0
Mørk chokolade	2294	59,7	31,8	10,0	0,09	1,15	5,7	0,0

Tabel 1.

Fin marcipan

200 g smuttede mandler
0,5 dl rørsukker
1 spsk citronsaft
1 æggehvide
0,5-1 dl flormelis

Riv mandlerne på en foodprocessor med det fine rivejern og ælt mandelmelet med rørsukker, citronsaft og æggehvide. Tilsæt flormelis indtil den ønskede fasthed er opnået. Form en pølse og kom den i køleskab til konfekt.

Grov marcipan

150 g usmuttede mandler
75 g hasselnødder
1 dl rørsukker
1 spsk citronsaft
citronskal

Riv mandler og nødder med det fine rivejern og ælt mandelmelet med rørsukker, citronsaft, -skal og rørsukker. Kør til en fast konsistens – tilsæt flormelis, hvis det bliver for tyndt. Form til en pølse og kom den i køleskab.

Pistaciekage

Dej:
3 dl mel
1 dl rørsukker
1 æg
125 g smør

Fyld:
125 g pistacienødder
125 g smuttede mandler
4 æggehvider
1,5 dl rørsukker
Reven citronskal af 1 citron
1 spsk. rom

Overtræk:
150 g mørk chokolade
Pynt med pistaciekerner

Mel og smør æltes sammen, og sukker og æg æltes med. Hviler i 30 min. Rul så dejen ud og kom den i en tærteform. Bages i ovnen ved 200°C i 15 min. Køles af.

Hak pistacier og smuttede mandler fint. Pisk æggehviderne

stive og rør sukkeret i. Bland pistacier, mandler, citronskal og rom med æggehviderne. Hæl fyldet over tærtebunden. Bag ved 150°C i 15 min. og lad det køle af, før kagen overtrækkes med smeltet chokolade. Pynt med pistaciekerner i et julemønster.

Pekanie

Dej:
3 dl mel
125 g smør
1 dl rørsukker
1 æg
½ stang vanilje (korn)

Fyld:
65 g smør
200 g muscovadosukker
4 æg
2 dl sirup
1 stang vanilje
½ tsk. salt
300 g pekannødder

Mel og smør æltes sammen, og sukker og æg æltes med. Hviler i 30 min. Rul så dejen ud og kom den i en tærteform.

Rør smør og sukker sammen og pisk æg, sirup, vaniljekorn og salt i blandingen. Hak 200 g pekannødder groft og gem resten af de halve nødder. Kom blandingen ovenpå dejen og sæt de halve pekannødder ovenpå massen. Placer tærten på en rist med alufolie, som foldes ind over tærten. Bag først ved 180°C i fem min. og skru så ned til 150°C. Efter i alt 30 min. fjernes alufolien og tærten bager færdig i 5-15 minutter, afhængig af ovnen.

Serveres med hjemmelavet vaniljeis eller 38% creme fraiche.

E-mail:
Jens Folke: jens.folke@lean6sigma.eu

■ Sidste nummer af Køkkenkemisten omhandlede slagting af får. Desværre blev der ikke plads til alle billederne. Læs artiklen med den fulde illustration på vores hjemmeside: www.kemifokus.dk/hvordan-tager-man-livet-af-et-faar/