

## Lanserer helsefremmende og økologisk melblanding:

# - Nå vil jeg hjelpe andre!

:: Tekst og foto: Linda Lund

**Etter flere års kamp mot både matallergi og helsevesen klarte Elin Cornell å gjøre problemene sine om til en inspirerende ressurs - nå er hun i ferd med å slå seg opp som mel-gründer!**

Elin Cornell har fått kjenne på kroppen hvordan det er å slite med matintoleranse og allergier. Det tok henne mange år å finne ut hva plagene skyldtes, og enda noen år for å bygge seg opp igjen gjennom et endret kosthold og en ny livsstil. Nå hjelper Elin andre i samme situasjon – med en helt ny melblanding som kan brukes av alle som ikke tåler sukker, gjær, gluten, soya, hvetestivelse og bokhvete. Hun mener nemlig at til og med bakervarer som er spesielt tilpasset allergikere, ofte ikke holder mål.

– Oppskrifter uten hvetestivelse er svært aktuelt, men de fleste «glutenfrie» baker-varene i dag inneholder hvetestivelse, noe som svært mange ikke tåler. Det er i grunnen rart at det er med overalt, for det går jo helt fint an å lage gode glutenfrie bakervarer uten hvetestivelse, sukker hun.

Og ganske riktig: Elin har bilen full av fristende nybakte, sprø og duftende rundstykker bakt på hennes egen Cornells melblanding. Denne unike blandingen er økologisk og består av amaranthmel og -flak, quinoamel, risflak, hirseflak, gresskarkjerner, sesamfrø og solsikkefrø.

Elin har utviklet melblandingen gjennom mange års prøving og feiling. Hun ønsket i utgangspunktet å lage en blanding som passet til hennes egne behov og allergier, men endte til slutt opp med en blanding som viste seg å passe perfekt for de fleste.

– Man trenger slett ikke å ha allergi for

å nyte disse rundstykkene! De er et godt alternativ også for dem som bare har lyst på noe annet enn de vanlige hvetegreiene, smiler Elin.

### Melkeabstinens

Motivasjonen bak melblandingen oppstod som følge av helseplager som dukket opp tidlig i arbeidslivet. Elin er utdannet kokk og tok fagbrevet i 1980 i Kristiansand, hvor hun gikk i kokkelære på hotell Caledonien. Deretter stod læring om gourmetmat for tur, og hun jobbet i Sandefjord hos Edgar Ludl hvor hun lærte alt om tilberedning av gourmetmat.

Utadvendt Elin trives godt i serviceyrker, og da hun fikk tilbud om å jobbe i morens sybutikk, slo hun til. Her fikk hun utløp for sine kreative sider, mens hun i tillegg tok små permisjoner for å jobbe som kokk. Dermed ble det mye jobbing, og det gikk ut over søvnen. Hun slet med stadig mer smerter, men legene greide ikke å finne ut av hva som feilte henne.

Trettheten og smertene ødela en stor del av hverdagen, og Elin begynte å se seg om etter alternative råd for plagene. Som 25-åring kom hun til den anerkjente legen og naturmedisineren Heiko Santelmann, som endelig kunne hjelpe henne videre. Elin begynte på en sukker- og gjærfri diett, men det var ikke før hun kuttet ut melk, at ting virkelig begynte å skje. Da hun fjernet alle melkeprodukter fra kostholdet sitt,

opplevde hun en markant bedring. Til og med migrenen som hun hadde slitt med i årevis, forsvant!

Det var en stor lettelse, men veien til bedre helse var selvsagt ikke enkel. Å slutte med noe som kroppen er avhengig av, er aldri lett, og det gjelder også melk. Elin var svært glad i melk, og opplevde sterke abstinensplager og savn lenge etter at hun sluttet.

– Tidligere pleide jeg å sitte oppe om natta og drikke melk når jeg ikke fikk sove. Jeg elsket melk, og kunne gjerne drikke det hele tiden, ler hun.

### Arvet problemene

Men alle utfordringene forsvant dessverre ikke samtidig med melkeabstinensen. Da hun var 29 år, fikk hun sitt første barn, og også han utviklet ganske fort store plager. Allerede som baby var den lille gutten stadig på besøk på helsestasjonen og hos legen, men dessverre til ingen hjelp. Ikke engang ekspertene ved Voksentoppen kunne hjelpe ham.

Gutten ble sykere og svakere, og avføringen hans var hvit som kitt, men de mange blodprøvene og utredningene gav ingen svar. Med et svært sykt barn som ikke passet inn i noen bås i helsevesenet, følte den unge morgen seg overlatt til seg selv. Etter hvert så hun ingen annen utvei enn selv å begynne å eliminere og provosere med matvarer på den lille gutten for å prøve å komme videre.

Elin møtte liten forståelse for fremgangsmetoden sin, men etter periode uten gluten og melk begynte positive ting å skje – gutten ble bedre og sterkere. Endelig hadde hun noe å forholde seg til!

Likevel var det noen ganger problematisk for henne å møte skepsis fra mennesker rundt seg. De forstod ikke hvorfor hun ikke bare holdt seg til et «godt norsk kosthold» med vanlig brød og melk. Men de gode resultatene hun opplevde, fikk henne til å overse de negative kommentarene fra de som ikke forstod.

### Oppgitt over NAV

På denne tiden var utvalget av glutenfri mat elendig – det bestod ikke av stort annet enn Jyttemel og Toro. Denne mangelen brakte Elins kreative side til overflaten, og hun begynte å eksperimentere med egne oppskrifter og melblandinger. Etter hvert som årene gikk, ble Elin i bedre form, men hun gikk stadig til behandling for vonde ledd og muskler.

Da hun ble gravid med sitt andre barn, fikk hun et helsemessig tilbakefall. Presset om at hun ikke måtte gå på diett under graviditeten, ble til slutt for stort. Tilbake på det «gode norske kostholdet» ble formen elendig, og på toppen av det hele fikk hun smertefulle vorter under føttene og kunne nesten ikke gå.

Også dette barnet, en jente, utviklet raskt allergisymptomer som baby. Da hun begynte å spise vanlig brød, fikk hun de samme problemene som storebroren hadde som liten. Heldigvis ble det ved en tilfeldighet tatt en cøliakiprøve da jenta var 1 år gammel, og da denne slo ut, falt mange brikker på plass.

I dag er datteren 11 år gammel og frisk og sterk. Elin er takknemlig for at datteren har det så bra, men hun er svært skuffet over behandlingen de har fått av NAV. De tok fra henne grunnstønad til datteren fordi hun ikke var villig til å la jenta gå på vanlig glutenholdig kosthold slik at de kunne ta en tarmbiopsi. Det holder ikke med en blodprøve – NAV forlanger bevis i form av ødelagte tarmtotter. Elin rister på hodet over NAVs manglende forståelse og firkantethet.

– Jeg ønsker ikke at datteren min skal lide i månedsvis for å få den støtten hun har krav på, sier hun bestemt.

I løpet av de siste seks årene har Elin lært å lytte til kroppen og stole mer på seg selv. Det har tatt lang tid, men hun vet nå hva hun tåler, og hva hun må unngå av mat.

Helseproblemene som før ødela hverdagen, er nå borte. Hun sover bedre, har ingen smerter i muskler og ledd, og føler seg i det hele tatt sterk og glad. Hun trener og går lange turer hver dag og kjenner at hun orker mer.

### Ønsker å inspirere

For å holde seg frisk må Elin unngå melk, ost, smør, gjær, hvete, rug, bygg, havre, bokhvete, hvetestivelse, gluten, røykt mat, eddik, soyaolje og ikke minst sukker.

– Det gir motivasjon å føle seg frisk! Det blir en livsstil, sier hun.

Elin bestemte seg for å bruke sin yrke-

serfaring til å satse på kurs og veiledning fremfor å jobbe som kokk.

– Å ta jobb som kokk på en restaurant er uaktuelt, det er altfor mange fristelser og smaksprøver der, ler Elin. – Da er det lett å få i seg noe gluten. Det har jeg ikke lyst til nå som jeg har blitt så frisk!

Hun har i stedet realisert sin drøm om eget firma og gleder seg til å ta fatt på alle planene med sitt matkonsept. Hjemme i Arendal står et stort nyoppusset kjøkken med to komfyrer og masse benkplass klart for hyggelige kurskvelder for alle som ønsker å lære om sunn glutenfri baking og økologisk mat.

– Det er mye triveligere å lære om mat sammen med andre, og her har jeg samlet alle mine kokebøker, notater og oppslagsverk, smiler Elin. – Jeg har aldri vært i bedre form enn jeg er nå, og håper at jeg kan være med på å inspirere andre til et sunnere og glutenfritt kosthold! ▶



**Cornells melblanding**

Uten gluten, hvetestivelse, bokhvete, mais, melk, gjær og sukker.

Inneholder:

- risflak
- amaranthmel
- amaranthflak
- quinoamel
- hirseflak
- gresskarkjerner
- sesamfrø
- solsikkefrø



**Elins rundstykker**

Hell 1 pose ferdig melblanding i en bakebolle og tilsett:  
 2 ts. havsalt  
 6,5 dl fingervarmt vann  
 0,5 dl rapsolje (eller solsikkeolje)  
 Lages uten gjær!

Bland alle ingrediensene godt sammen. Dersom du bruker kjøkkenmaskin, la den gå i et par minutter. La deigen svulle i 10 minutter.

Oppskriften gir ca. 25 små rundstykker. Ved bruk av metallformer til muffins eller kuvertbrød blir antallet 18. Rundstykkene kan også settes med skje direkte på smurt plate eller bakepapir.

Stekes i 45 minutter ved 180 grader. Vær obs på at det kan være variasjoner mellom stekeovner.

Rundstykkene kan fryses og varmes opp i ovnen i 10 til 15 minutter ved 180 grader. De bør oppbevares i papir eller kjøkkenhåndkle, ikke plast.

**Næringsinnhold pr. 100 gram tørr vare ferdig stekt (tre små rundstykker):**

- protein 16 g
- karbohydrat 45 g
- fiber 7 g
- fett 20 g
- kcal 455
- kalsium 195 mg
- magnesium 263 mg
- kalium 387 mg
- B1 0,5 mg
- B2 0,2 mg
- selen 9,5 mikrogram
- sink 3,8 mg
- mettet fett 2,6 g
- enumettet fett 5,4 g
- omega-6-fettsyrer 9,1 g
- omega-3-fettsyrer 0,1 g

**Litt om quinoa**

Quinoa kommer fra Sør-Amerika og var den viktigste bestanddelen i inkasenes kosthold. Ordet quinoa betyr mor på inkaspråket, og indianerne visste lenge for begrepene vitaminer og mineraler var oppfunnet, at quinoa var livgivende.

Næringsverdien i en porsjon av bare kokte quinoagryn og grønnsaker er like høy som en vanlig middag som består av poteter, kjøtt og grønnsaker!

Det er naturlig glutenfritt og er i familie med blant annet spinat. Grynene ligner ris og kan kokes på samme måte, mens quinoamele egner seg veldig bra til all slags baking. Det har en litt nøtteaktig rund og god smak. Grynene må imidlertid skylles grundig før koking, da hvert enkelt gryn er omgitt av en hinne (saponin) som kan gi en litt bitter smak.

Saponin er plantens eget utøymiddel og er et såpestoff som også skummer litt når det kommer i kontakt med vann. Saponin er ikke farlig å spise, men kan smake litt såpeaktig. Mel og flak som er i salg, er selvsagt skyllet godt før de er malt.

For kuriositetens skyld kan det likevel nevnes at saponin fra planter og nøtter brukes i blant annet India og Nepal som vaskemiddel til klær!

Nyttige nettsider:  
[www.candidaallergy.com](http://www.candidaallergy.com)  
[www.neurozym.com](http://www.neurozym.com)  
[candida.home.online.no](http://candida.home.online.no)  
[kernesundfamilie.dk](http://kernesundfamilie.dk)

Les også om Elin her:  
[kvinnovasjon.no/node/324](http://kvinnovasjon.no/node/324)

**Økologisk melblanding**

Cornells melblanding er en spennende melblanding uten gluten, hvetestivelse, bokhvete, mais, melk, sukker og gjær, og har kun økologiske råvarer. Ønsker du å bestille melblandingen, ta gjerne kontakt med Elin Cornell for mer informasjon, enten på mobil 930 63 918 på dagtid mellom kl. 12 og 18, eller på e-post [el-gund2@online.no](mailto:el-gund2@online.no).



## Aztekernes hovednæringskilde

Amaranth har som Quinoa også sin opprinnelse i Sør-Amerika og var en gang de stolte aztekernes hovednæringskilde. Aztekerne kalte kornet for «Gudenes gylne korn». Kornet ble dyrket allerede for 7000 år siden og frem til midten av 1500-tallet, da aztekernes kultur ble ødelagt.

Amaranthplanten ble siden gjenopplaget i Mexicos jungel av amerikanske forskere på syttitallet, og ble tatt med til USA. Siden har amaranth gjort comeback og selges nå i hele verden til stor glede for mange allergikere. Amaranth er naturlig glutenfritt, og det inneholder masse vitaminer og mineraler. Ikke noe annet kornslag inneholder så mye jern som amaranth. I USA betegnes det i dag som en «superfood» på grunn av den høye næringsverdien. Også bladene av amaranthplanten er svært næringsrike.



## Alternativ portaler:

[www.tarot.no](http://www.tarot.no):  
inneholder spennende artikler om tarotkunsten og dens utøvere. Her finner du også dyktige tarotister som kan fortelle hva som ligger i kortene for deg og hva fremtiden vil bringe.



[www.krystallkulen.no](http://www.krystallkulen.no):  
Her finner du daglig oppdaterte horoskop og interessant lesestoff om alt fra kanalisering til alternativ helse, samt kontaktinformasjon til en rekke av landets dyktigste spåkoner og spåmenn, klarsynte, tarotister og andre som jobber innenfor det alternative.



[krystallkulen.no](http://krystallkulen.no)

[www.klarsynte.no](http://www.klarsynte.no):  
er nettstedet der du kan lese mer om – og komme i kontakt med – dem som har spesielle evner og ser ting som ligger i den åndelige verdenen utenfor vår fatteevne.

[klarsynte.no](http://klarsynte.no)