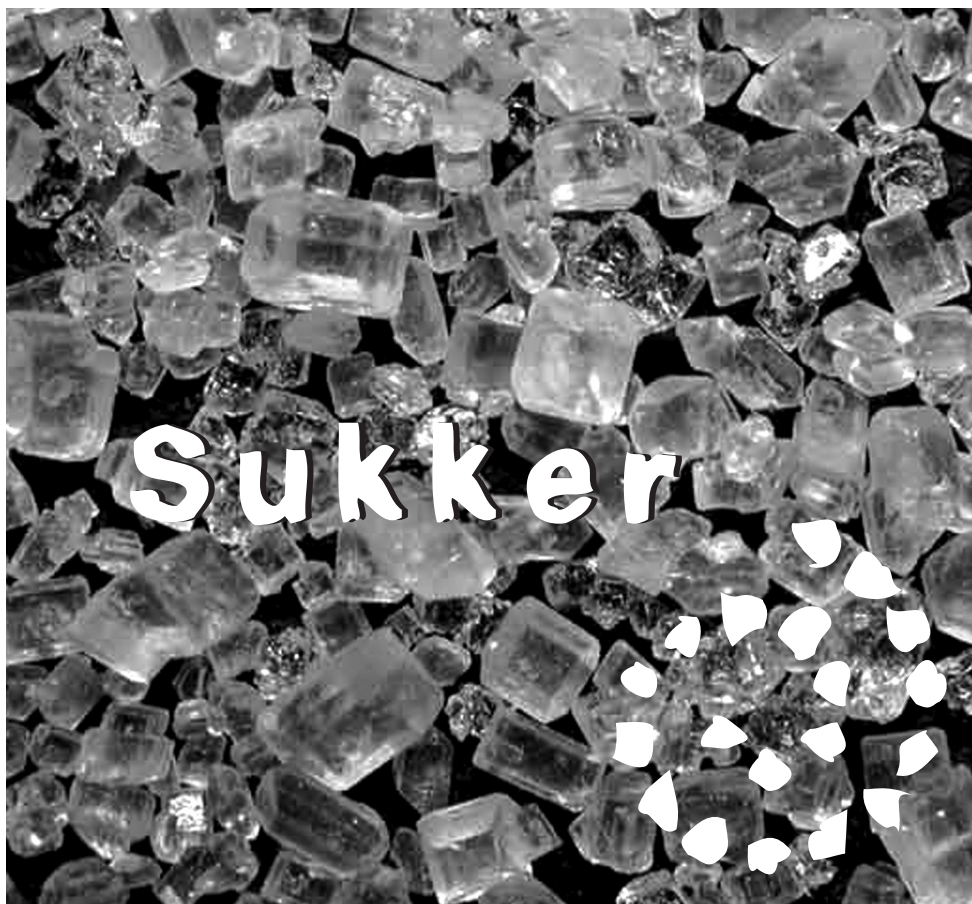


# Candida Arket

Nr. 2, 2006

vol. 11

ISSN 0807-9242



Årgang 11  
4 utgivelser pr år  
Opplag 1000  
trykket ved  
Kristiansand Trykkeri.

# leder



ved Linda Lund, Sommeren 2006

## Candida Clubben

org.nr. 979 271 646  
Epost: candida@online.no  
Tlf. 38263994 telefontid, se under  
SMS: 92655096 dagtid, hver dag

## Postadresse:

Postboks 329  
4503 Mandal

## Internet

<http://candida.home.online.no>  
Epost: candida@online.no

## Postgiro

0530.2796779

## Leder

Kirsti K. Hovden & Linda Lund  
Tlf. 38025797, tlf. 38263994

## Redaktør & webredaktør

Linda Lund  
Tlf. 38263994  
Epost: candida@online.no

**Telefontid for medlemmer  
tirs, ons, to 18.00-20.30  
tlf. 38263994**

## Kontaktperson for mat:

Hanne Thalberg (nytt tlf senere)  
mobil: 94373056

**OBS: kun MAT-spørsmål!**

(Tegning: kilde: MacAddict)

## Sommer og sol !

Så var det sommer igjen! For mitt vedkommende startet sommerfølelsen da jeg steg ombord på natt-toget fra Malmø til Berlin! Endelig avgårde på skinner igjen i strålende sommervær. De som kjenner meg vet at jeg elsker å reise med tog og hater å fly.. Det er jo mye hyggeligere å reise langs bakken og se hvor man går enn å fly 10000 fot oppe i lufta hvor man bare ser skyene ovenfra.. Målet denne gangen var Stuttgart, hvor jeg var på besøk hos Wala, som produserer Dr.Hauschka Naturkosmetikk og Wala Heilmittel. Mer om det i neste utgave av CA. Det var i allefall en stor opplevelse å få vandre rundt i Wala's berømte urtehage i 32 graders dirrende sommervarme og nyte synet av den praktfulle berømte urtehagen. Det er ikke mye som kan måle seg med det! I denne utgaven av CA har vi noe som dere lesere har etterlyst: en ny oppdatert utgave av artikkelen om Sukker. Den forrige var fra 2001 så mye har skjedd siden da.. Ellers så håper vi at flere sender inn oppskrifter, tips og råd og leserinnlegg! Vi håper på en stappfull mailbox etter sommerferien så send i vei! Alt mottas med takk:-) Til slutt vil vi ønske dere alle en deilig sommer med masse sol og varme og late dager med "tean i tanga" og saltvann i håret. Det er på denne årstiden vi må tanke opp solstråler for resten av året, så nyt sommeren i fulle drag! Vi i CC ønsker alle våre lesere en deilig sommerferie med masse sol og varme, jordbær og lyse sommerkvelder! Hilsen Linda:-)

# legensbrevkasse

## Er candidaallergi en livsstil-sykdom?

### Spørsmål:

Hei, jeg er en 40 år gammel kvinne som har slitt med candida allergi i 10 år. Jeg har tatt flere kurer, har gått på diett, soppdrepende og probiotika. Problemet er at plagene mine kommer tilbake gradvis straks jeg er ferdig med en kur. Når kuren er over føler jeg meg kjempebra, opplagt og ser også friskere ut.

Men noen uker etter at kuren er avsluttet ser jeg sliten ut, føler meg oppblåst og uopplagt. Jeg lurur på om dette henger sammen med livsstilen og kostholdet mitt, som er usikker.

Er det slik at jeg må gå på streng diett resten av livet for å holde meg frisk og opplagt?

Har stress noe negativ innvirkning på immunforsvaret slik at candida-problemene øker?

Jeg har ikke lyst til å leve av salatblader og Farris resten av livet, og jeg kan dessverre ikke unngå stress i jobbsammenheng, men vil gjerne føle meg frisk og opplagt.

Har du noen råd? Er candida-allergi en livsstil-sykdom?

Jeg røyker 5-6 sigaretter om dagen og legen min sa at det var så lite at det ikke gjør noenting, hva er din mening? Bør jeg slutte? Og er det i det hele tatt mulig å slutte? Jeg trenger røyken for å roe meg ned.

Hilsen Yvonne

### Svar:

Hvis du med "livsstils-sykdom" mener at mer mosjon og meditasjon, mindre røyk og alkohol og enda mer Farris og gulrøtter ville hindre et tilbakefall, er svaret "NEI".

De vanligste årsakene til tilbakefall etter en anti-candida-kur er

1. Utilstrekkelig behandling (diettfeil, soppmedisiner som ikke dreper alle sopper i hele kroppen)
2. Reaksjoner på amalgam fra tannfyllinger og/eller lagre i kroppen
3. Innkapslede infeksjoner i bekken og/eller tannrøtter
4. Arr som har vært infisert og/eller klør veldig lenge
5. Kontakt med muggsopp hjemme eller på jobb/skole

Så det er viktig at du vurderer og utreder disse mulighetene.

Når det gjelder røyk, så kan du være en av dem som reagerer allergisk på noen av de mange stoffene i sigarettene, som for eksempel tungmetaller, sopper og sukker.

Se hvordan du har det når du har stoppet røyken i 5 dager og så begynner igjen.

Om det i det hele tatt er mulig å slutte å røyke??? Selvfølgelig, du kjenner sikkert mange som har klart det.

Flere fikk god hjelp av boken "Endelig Ikke-Røyker" av Allen Carr.

Det gjelder å bestemme seg. Valget er ditt. Så lykke til med valget.

Dr. Heiko Santelmann

# SUKKER

tekst av Linda Lund

*Har du noen gang lurt på hva alle de forskjellige søtningsmidlene og E-stoffene egentlig er, og hvilke som kan brukes i en sukkerfri diett? Dette lurte vi også på og etter mye research vokste all informasjonen seg frem til en hel artikkel om sukker, søtningsmidler og E-stoffer!*

**Disse søtningsstoffene kan brukes under en candidadiett:**

FOS (fruktooligosakkarider)

Lakrisrot

Xylitol

Natreen

Sorbitol

Stevia

og evt. andre

syntetiske

søtningsstoffer

hvis det tåles.

Se side 10 -14

I takt med at interessen for en sukkerfri diett har økt, er det blitt en økende etterspørsel etter stoffer som kan erstatte den søte smaken sukkeret gir. Hensikten er at forbrukeren skal ha mulighet til å redusere sukkerforbruket sitt uten å gi avkall på søtsaker.

For noen er dette helt nødvendig grunnet sykdommer som f.eks. diabetes, eller insulinresistens, og for noen er dette et frivillig valg på grunn av f.eks. en slankekur eller rett og slett en sunnere livsstil.

Det har etterhvert dukket opp mange typer søtningsmidler på markedet som kan dekke etterspørselen. Siden det første syntetiske søtningsmiddelet dukket

opp i det forrige århundre har det vært mye blest om søtstoffene. For f.eks. en person med diabetes kan syntetiske søtningsstoffer være en fordel, da de kan få søte matvarer (eller godterier) uten sukker som påvirker blodsukkeret. Men i det siste er det reist tvil om dette er en så stor fordel, i hvert fall når det gjelder de svakt søtende stoffene, som f.eks. sorbitol, E-420. Vi må ikke gå i den fellen å tro at alt som frembys som «sukkerfritt» trygt kan spises. Heller ikke de som velger sukkerfritt kun for kaloriens skyld er på den sikre siden, da mange av de sukkerfrie produktene er såkalte «svakt søtende» som er en gruppe søtningsstoffer som er lov å kalle «sukkerfri».

Det må også presiseres at selv om et søtningsstoff er trygt å bruke kan enkelte likevel reager allergisk/overfølsomt på bestemte produkter.

Det finnes to kategorier søtningsstoffer. Den ene er svakt søtende naturlige søtstoffer. Her inngår for eksempel alle sukkeralkoholene sorbitol, xylitol, isomalt, mannitol, laktitol og maltitol). De har omtrent samme søtningsgrad som sukker, brukes i nesten samme mengde og inneholder nesten like mye energi. Bakterier i munnhulen kan imidlertid ikke bryte ned disse stoffene til syre, slik som for sukker, og stoffene er derfor mer tannvennlige. Et høyt inntak kan virke avførende slik at produkter som inneholder mer enn 10 prosent sukkeralkohol skal merkes med at de kan virke avførende ved høyt inntak.

## **Naturlige søtningsstoffer:**

### **Brazein**

er et naturlig alternativ til sukker. Det utvinnes av frukten fra den Vest-Afrikanske planten Ballion (Pentadiplandra brazzeana). Planten har vært en naturlig del av kostholdet til de innfødte i Gabon i hundre-

vis av år. I motsetning til andre søtningsstoffer er Brazein et protein og ikke et karbohydrat og har derfor mindre kalorier enn sukker.

### **F.O.S**

(FructoOligoSakkarider) er vannløselige fruktfiber som ofte brukes i forbindelse med candidakurer og da gjerne sammen med probiotika. Disse kalles også kostfiber og er i gruppen karbohydrater. Det er en del misforståelser omkring FOS da noen tror at dette er probiotika.

FructoOligoSakkarider er ikke probiotika, men har en PRE-biotisk effekt, dvs. FOS er næring til de snille bakteriene i tarmen, og bør derfor tas samme med probiotika (snille bakterier).

FOS kan ikke tas opp som næring av oss mennesker og er kun næring til den gode bakteriefloraen i tarmen.

F.O.S øker bare veksten av de gode tarmbakteriene men ikke av de dårlige. I tillegg til å opprettholde en sunn tarmflora kan også F.O.S brukes som et søtningsmiddel. Det er ikke så søtt som sukker. Man bør være oppmerksom på at det kan oppstå luft smerter hvis man tar for mye F.O.S. Det er lurt å venne seg til FOS ved å ta f.eks. en kvart tsjke daglig noen dager og deretter øke doseringen.

## **Dette er de naturlige søtningsstoffene:**

Sukker  
Honning  
Brazein  
FOS (fruktooligosakkarider)  
Stevia  
Fruktose  
Amasake  
Lakrisrot  
Xylitol  
Maltitol  
Mannitol  
Sorbitol

*Den søte smaken fra sukker tiltaler de fleste av oss, men de siste 20 årene har sukkerforbruket økt dramatisk og utgjør i dag en reell helseisiklo for mange. Da er det ikke rart det stadig kommer nye produkter på markedet som kan «erstatte» sukkeret. Men er vi forbrukere blitt en gigantisk forsoksomasse for mange av disse produktene hvor forskningsresultatene helsemessig spriker i alle retninger?*

F.O.S i pulverform skal brukes i kald mat, da det mister sin søt smak hvis det blir varmet opp. Den flytende F.O.S. (Fructolite) passer godt til varm mat og drikke. Begge kan også brukes av diabetikere da de ikke virker inn på blodsukkeret. FOS har en behagelig søt smak.

FOS er dyrt hvis det f.eks. skal brukes mye i baking. Da passer det bedre med f.eks. Stevia eller Xylitol. FOS påvirker ikke blodsukkeret og kan brukes av diabetikere i små mengder.

## **Stevia**

Stevia Rebaudiana er en naturlig søt urt som opprinnelig kommer fra Brasil og Paraguay. Den er 30 til 100 ganger søtere en sukker og har vært brukt som søtningsmiddel av indianerne i århundrer. Grunnet den store interessen for alternative søtningsstoffer blomstrert interessen for Stevia opp også her til lands og finnes nå i flere varianter i helsekostbutikker. Stevia er naturlig søt, med en intens søt smak. Det skal svært lite Stevia til for å søte f.eks. en kopp te. Tar man for mye smaker det bare vondt. Stevia tåler både koking, steking og baking. Det kan også brukes i f.eks. candidadiett da den ikke er næring for mikroorganismer som

bakterier og gjærsopp og den den kan også brukes av diabetikere. Stevia inneholder dessuten krom, mangan, kalium, selen, silisium, jern, niacin, fosfor, riboflavin, tiamin, vitamin C og A og sink.

## **Hannrotte med stor innflytelse**

Interessen for Stevia økte voldsomt etter at det ble forbudt å selge i 2004. Det er for eksempel lov å dyrke Stevia som prydeplante, men det er ikke lov å skjære av stilker for å lage te. Det er også lov å selge Stevia som prydeplante, og man kan kjøpe og selge Stevia til teknisk bruk og som kosttilskudd til dyr... Ifølge Mattilsynet er årsaken til forbudet en hannrotte i USA som ble steril etter at den ble injisert med Stevia. Det advares derfor mot at Stevia kan gjøre menn sterile, men i TV-programmet Schrødingers Katt ble påstandene avvist av en norsk Stevia-dyrker som selv hadde 11 barn.

– Vår oppgave er å påse at det ikke selges næringsmidler som kan gi helseskade, sier rådgiver Ingvild Tømmerberg ved Mattilsynets hovedkontor. – Vi støtter oss på den vurderingen som EUs vitenskapslige komité for næringsmidler har gjort, og den konklusjon

derte med at stoffet ikke kunne godkjennes på grunn av flere betenkeligheter. Steviosid (uttrekk av Rebaudiana Bertoni som er 250- 300 ganger søtere enn sukker) har mulige langtids effekter som er helsemessig uheldige. Blant annet kan det innvirke negativt på mannlig fertilitet og gi uheldige nedbrytningsprodukter i kroppen, sier hun.

## **Sukker**

(hvitt sukker, brunt sukker, kandisukker, honning etc.):

Vanlig hvitt sukker er et karbohydrat som består av glucose og fructose, og som utvinnes av sukkerrør og sukkerbeter.

Brunt sukker er vanligvis hvitt sukker blandet med molasse (rårørsukker) og sprayet med caramel farge.

Rårørsukker er ofte vanlig hvitt sukker med farge.

De mest vanlige søtningsmidlene vi finner i helsekostbutikken er: melasse, råsuksker, lønnesirup, fruktose og honning. Desverre kan ingen av dem brukes i en CRC-diett. Melasse inneholder sukkerets vitaminer og mineraler. Råsuksker er ikke fullt så raffinert som hvitt sukker. Dementer

sirup er en råsirup fremstilt av sukkerbeter. Lønnesirup består av sukker og vann. Den er mye søtere enn bordsuksker slik at mindre mengder kan brukes for å oppnå søt smak.

Fruktose selges både som raffinert sukker og som en konsentrert eple og pære sirup uten tilsatt sukker.

Fruktsukker er mye søtere enn bordsuksker og har en lavere glykemisk indeks (50). Honning inneholder 75% sukker, 25% vann og litt vitaminer og mineraler. Den bør ikke varmes over

45 °C, men nesten all kjøpehonning har blitt varmet opp over denne temperaturen. Vær oppmerksom på at honning inneholder varierende mengder maursyre, benzosyre og salisylsyre. I vår kultur har alle de nevnte sukker blitt vanlige fordi vi har vendt oss til å søte maten for mye. For friske mennesker som ikke går på en candidadiett og som tåler litt sukker er det bedre å bruke en begrenset mengde uraffinert fremfor raffinert sukker. Sunt vil sukker aldri bli uansett om det kjøpes i helsekostbutikken eller på Rema 1000.

## **Fructose (fruktose)**

Fructose er fruktsukker. Se opp for de «naturlige» produktene som er søtet med fruktose. Fruktose kan IKKE brukes i en CRC-diett.

Det er riktig at fruktose har lav GI (Glykemisk Indeks) men det er likevel sukker. Det er mange som blander sammen dette med lav GI med candidadiett, men dette er to helt forskjellige ting. Sukker er næring for candidasopp, og fruktose er sukker enten kroppen opptar sukkeret langsomt (lav GI) eller raskt (høy GI).

## **Licorice Root (lakris rot)**

Lakris rot er en av de mest brukte urtene i verden. Den brukes ofte som søtningsstoff i teer og matvarer. Det anbefales ikke å bruke lakrisrot i store mengder. Lakrisrot påvirker ikke candidasopper eller blodsukkeret. Lakrisrot smakes best i små mengder i f.eks. urtete, og slike urtteer finnes allerede ferdig blandet på helsekostbutikken. Kan anbefales under en candidadiett.

*Aspartam er antakelig det mest farlige syntetiske søtningsmiddelet som pr. i dag tilsettes mat. Ekspertene strides også her, men mange av de som er mest «for», har ofte en økonomisk interesse av at det fortsatt brukes.*

## **Lønnesirup**

(Maple-sirup) og andre sirup: Lønnesirup, Rissirup and andre Sirup er ikke å anbefale under en CRC-diett, selv om de er naturlige og sunnere enn vanlig sukker. Lønnesirup står ofte på lister over godkjente søtningsmidler under en candidadiett. Dette er er helt feil. Selv små mengder lønnesirup er som bensin for candidasoppen!

## **Xylitol E-967**

Er et 5-verdig sukkeralkohol som forekommer naturlig i frukt, grønnsaker (bl.a. mais og plomme) og bjørk. Xylitol dannes også i kroppen under fordøyelsesprosessen. Xylitol er nesten så søtt som rørsukker men gir 33% mindre kalorier. Generelt fordøyes også sukkeralkoholene (xylitol, sorbitol) langsomt i kroppen og fører derfor ikke til samme stigning av blodsukkeret som vanlig sukker, som betyr at Xylitol har lav glykemisk indeks. Kan gi diare ved høyt inntak. Brukes i sukkerfri tyggegummi og godterier, eller som søtningsmiddel i mat og drikke. Xylitol er også gunstig for tennene fordi det ikke setter igang gjæringsprosessen som kan skade tannemaljen. Kan brukes i små mengder under en candidadiett.

## **Polydextrose E-1200**

Polydextrose består av glucose (fruktsukker) og fibre fra mais, sorbitol og citric acid (sitronsyre) og fremstilles via dextrose (glucose) som er et sukker fra mais, og kan dermed ikke brukes i en candidadiett. Polydextrose brukes som tilsetningsstoff, konserveringsmiddel og fortykningsmiddel i snacks, godterier, is, pudding, salatdressing og kaker (ferdiggjorte). Kan gi diare ved høyt inntak.

## **Sorbitol/sorbitolsirup E-420**

Er et sukkeralkohol og naturlig søtningsmiddel og brukes også som stabilisator. Finnes naturlig i mange frukter og bær. Lages av glukose. Kan skjule bitter smak i matvarer. Ufarlig i moderate mengder, men kan gi diare.

## **Demerara**

Dette er vanlig sukker.

## **Amasake**

Amasake er også et søtningsmiddel som er naturlig med som ikke kan brukes i en CRC-diett. Amasake er laget av søt brun ris. Det er ikke så vanlig i Norge, men kan dukke opp i enkelte importerte produkter. D-tagatose:

Tryggere å bruke enn neotame/Aspartame, Sucralose, Alitame og Neotame Syntetisk fremstilt. Kan utløse allergier.

### **Syntetiske søtningstoffer, også kalt "HSH"**

Dette er en hel gruppe nye syntetisk fremstilte søtningmidler, også kalt "nutritive søtningmidler". Disse påvirker ikke blodsukkeret, men ikke alle er like bra å bruke av den grunn. Det er mange produkter i denne gruppen, bl.a. Aspartam (Aspartame), Cyclamate, Acesulfame-K, Sucralose, Alitame, D-tagatose og Neotame. Disse bør unngås helt da ekspertene pr. idag ikke er enige med hverandre om de er trygge å bruke. Det er kjent at de kan gi allergiske reaksjoner. Hvorfor være forsøkskanin? Les mer om hvert enkelt produkt nedenfor.

### **D-tagatose**

Tryggere å bruke enn neotame/Aspartame, Sucralose, Alitame og Neotame Syntetisk fremstilt. Kan utløse allergier.

### **Aspartam, E-951**

Aspartam fremstilles syntetisk av aminosyrene aspariginisyre og fenyalanin som

forekommer naturlig. Aspartam er 200 ganger søtere enn sukker. Stoffet tåler ikke oppvarming og brukes derfor til søtsaker, desserter, gelé, pastiller, tyggegummi, brus og lignende produkter. Aspartam finnes i mange produkter under navnet «NutraSweet». Aspartam er antakelig det mest farlige syntetiske søtningmiddelet som pr. i dag tilsettes mat. Ekspertene strides også her, men mange av de som er mest «for», har ofte en økonomisk interesse av at det fortsatt brukes. Det er vanskelig å finne nøytral informasjon om aspartam, men veldig lett å finne enten «veldig positiv» eller «veldig negativ» informasjon. Aspartam er det mest undersøkte tilsetningsstoffet.

Når det inntas, spaltes det i tarmen til metylalkohol (metanol!) og de to aminosyrene aspariginisyre og fenyalanin som deretter inngår i det normale stoffskiftet. Mennesker med Føllings sykdom må unngå aspartam da de ikke tåler fenyalanin.

Forskningen så langt har vist at aspartam kan påvirke atferden til mennesker med normalt stoffskifte. Symptomer på metanolfor-

### **Dette er de syntetiske søtningstoffene:**

*Kalsiumcyclamat E-952*

*Natriumcyclamat*

*Neotam*

*Acesulfam E-950*

*Sakkarin*

*Natriumsakkarin E-954*

*Kalsiumsakkarin E-954*

*Neohesperidin E-959*

*Sunett*

*Alitam*

*Nutrasweet*

giftning er bl.a. hodepine, nummenhet i armer og ben, hender og føtter, svimmelhet, depresjon, synsforstyrrelser med mer. Mange leger advarer spesielt gravide mot å bruke aspartam fordi høye metanolnivåer kan forstyrre utvi lingen av barnets øyne. Produkter som er merket «inactive ingredient» er Aspartam.

Aspartam kan gi følgende bivirkninger ved langtidsbruk: Svimmelhet, skjelving, migreneanfallet, dårlig hukommelse, forvirring, depresjon, angst, søvnløshet, irritabilitet, fobier, høy puls, diaré, magesmerter, hårtap, kløe og utslett. Først etter 60 dager uten aspartam vil giftstoffene være ute av kroppen. Aspartam kan også forverre følgende sykdommer/symptomer: fibromyalgi, leddgikt, MS, Parkinson, lupus, diabetes, epilepsi, Alzheimers, panikkangst og andre psykiske plager. På tross av at Aspartam er påvist å være skadelig, er det godkjent av Mattilsynet som senest 9.mai i år sier i et intervju at «forskning viser at dagens regulering og vurdering av aspartam er trygg».

## **Acesulfame-K**

Acesulfame -K er 150 ganger søtere enn sukker og gir ingen kalorier. Det fremstilles syntetisk og har vært brukt som søtningsmiddel siden 1988. Acesulfame ble oppdaget ved en tilfældighet i et laboratorium i 1967. Ekspertene strider om Acesulfame er farlig å bruke eller ikke, basert på erfaringene med Saccharin og Cyclamat, og det at de ikke kan bli enige tyder på at det ikke er noe sunt produkt.

Nedenfor finner du en liste over søtningsstoffer som du kanskje kan komme over i importerte matvarer/søtsaker. Disse er i samme kategorien som Aspartam.

## **Sucralose og Splenda E-955**

Splenda er et navn på et syntetisk søtningsstoff som egentlig heter Sucralose.

Sucralose har i utgangspunktet vært et suktermolekyl som blir kjemisk forandret slik at kroppen vår ikke gjenkjenner det opprinnelige molekylet og vi dermed ikke kan nyttiggjøre det, men det blir liggende i systemet som et slags giftstoff.

Sucralose blir tilsatt 3 ekstra molekyler i en patentert kjemisk prosess og endrer da status fra et disaccaride med 2 enkle suktermolekyler (glucose og fructose) til en kjemisk komposisjon som ligner mer på fructo-galactose molekylet.

Splenda er med andre ord et "kunstig sukker" som ikke finnes i naturen. Vi ikke kan nyttiggjøre oss det, men det blir liggende i systemet som et slags giftstoff, og det kan ta opptil 3 måneder før det er ute av systemet.

Splenda er kun testet på 26 personer i en vitenskapelig undersøkelse og man vet ikke hvordan stoffet påvirker gravide.

Sucralose påvirker ikke blodsukkeret og brukes derfor mye i matvarer og drikke beregnet på diabetikere.

I USA hvor Splenda har vært i salg i noen år allerede er det desverre noen rettsaker på gang grunnet bivirkninger som migrene, utslett og forgiftninger.

## **Cyclamate**

Når det gjelder Cyclamat, så har man ved testing bare sett kreft hos noen helt spesielle dyreraser, for eksempel bare Beagle-hunder, ikke andre hundraser. Om det er testet på mennesker er ikke kjent.

## **Nutrasweet**

Nutrasweet er det samme som Aspartam. Se ovenfor.

## **Sunette**

Dette er en Aspartam-kлонing med annet navn. Er like skadelig og anbefales ikke.

## **Alitame**

Dette er et nytt kjemisk fremstilt søtningsstoff som er under godkjenning i USA.

## **Neotame**

Er i gruppen HSH (se ovenfor), anbefales ikke selv om det ikke påvirker blodsukkeret. Neotame er svært likt Aspartam i strukturen og har vært i bruk siden 1998. Det har aldri vært foretatt noen skikkelig studie av hvordan lang tids bruk av Neotame kan påvirke mennesker.

## **Enkel og god middag**

### **Risotto med kalkun eller kylling**

2-3 fedd hvitløk

1 stor løk

1 stor paprika

1 purreløk

Kylling/kalkun

ca. 3 kopper ris

ca. 6 dl vann

buljong

timian

basilikum

Chillipepper

Begynn med å surre oppskåret hvitløk i en gryte. Nb : den må ikke bli brun. Ha deretter i oppskåret løk, paprika og purreløk. La dette syte i et par minutter.

Tilsett ca.2-3 kopper ris og bland dette. Tilsett halvparten av vannet og buljong. La dette koke til det begynner å bli tørt. Tilsett resten av vannet. Skjær opp kjøttet og tilsett det. Ha i timian og basilikum. Ca 1 ts av hver, og en liten klype med chillipepper. La dette koke til risen er ferdig. Denne retten er deilig når man er litt "saltsyk" og sulten. (innsendt av Ingrid)

*Har du gode erfaringer eller gode oppskrifter med søtningsstoffer og vil dele det med oss så send gjerne til: [candida@online.no](mailto:candida@online.no)*

## **Søtningsstoffer som kan forekomme i importerte matvarer/søtsaker.**

**Disse er i samme kategorien som aspartam:**

### **Kalsiumcyklammat E 952**

Type: Syntetisk søtningsmiddel.  
Allergi/skadelighet: Bør unngås i store mengder  
Bruksområde: Leskedrikker og godterier

### **Natriumcyklammat E 952**

Type: Syntetisk søtningsmiddel.  
Allergi/skadelighet: Bør unngås i store mengder  
Bruksområde: Leskedrikker, godterier

### **Nutrasweet:**

Samme som aspartam.

### **Sunett:**

Aspartam-kloning. Er like skadelig som aspartam og anbefales ikke.

### **Alitam:**

Nytt kjemisk fremstilt søtningsstoff som er under godkjenning i USA.

### **Neotam:**

Er i gruppen HSH, og anbefales ikke selv om det ikke påvirker blodsukkeret. Neotam er svært likt aspartam i strukturen og har vært i bruk siden 1998. Det har aldri vært foretatt noen skikkelige studie av langtidsbruk.

### **Acesulfam K E 950**

Acesulfame K er 150 ganger søtere enn sukker og er uten kalorier. Det fremstilles syntetisk og har vært brukt som søtningsmiddel siden 1988. Acesulfam ble oppdaget ved en tilfældighet i 1967. Ekspertene strides om acesulfame er farlig.

### **Sakkarin (flere typer, se under)**

Har vært i bruk i over 100 år, og er 400 ganger søtere enn sukker og gir ikke energi. Har en meget bitter ettersmak som naturlig begrenser bruken.

E 954 Kalsiumsakkarin og

E 954 Natriumsakkarin

Type: Søtstoff.

Salt av sakkarin

Allergi/skadelighet: Usikkert.

Bruksområde: Leskedrikker, suketter, godteri

Tillatt: Norge og EU

### **E 959 Neohesperidin DC**

Type: Søtstoff. 340 ganger søtere enn sukker.

Allergi/skadelighet: Ufarlig.

Bruksområde: Lettdrikkevarer, iskrem, desserter osv

Tillatt: Norge og EU



# Lesestoff

## **Sukkerbomben**

**Bli kvitt søtsuget!**

*av Bitten Johnson*

*Aschehoug Forlag, norsk*

**ISBN: 8203231454**

Denne velskrevne og viktige boken tar for seg selve problemet med sukkeravhengighet, vi får hjelp til å forstå hva det betyr, og hvordan vi kan bli kvitt sukkerhungeren og få et nytt og friskere liv.

Har du søtsug? Gjemmer du godteri? Er du overvektig? Har du humørsvingninger og søvnproblemer? Folk reagerer forskjellig på sukker. De som er avhengig, må ha mer og mer. Sukkeret virker nemlig ikke bare på kroppen, men også på hjernen.

Bitten Jonsson er sykepleier og har bygget opp Sveriges eneste behandlingssenter for folk som er avhengige av sukker. Pia Nordström er journalist med helse og medisin som spesialitet. Sammen har de skrevet denne viktige boken for alle som trenger hjelp til å bli kvitt søtsuget.

Boken er et must-have i bokhylla til alle som noen gang har slitt med candidaproblemer!

## **Sukker**

**En snikende fare**

*av Dag Poleszynski &*

*Iver Mysterud*

**ISBN: 82-05-33259-2**

Ingen andre landbruksvarer har ført til så mye elendighet som hvitt sukker. De siste 50 år har sukkerets skadevirkninger blitt bedre dokumentert og sukker er nylig satt på den internasjonale dagsorden av bl.a. Verdens Helseorganisasjon.

## **Hvorfor sukker er farlig**

**Kom din sukkeravhengighet til livs**

*av Kathleen Desmaison*

*Aschehoug (dansk utgave)*

**ISBN: 87-11-16852-8**

Enda en bok om sukker og sukkeravhengighet og også denne boken er en skikkelig øyeåpner. Man får ikke lyst til å forsyne seg av sukkerskålen etter å ha lest denne boken! Boken er i dansk utgave, ikke norsk.

## **Sukkerbiten**


**Farlig og skjult! : viser de skjulte sukkerbitene i maten du trodde var sunn!**

*av Fedon Lindberg*

*Forlag Pantagrue, norsk*

**ISBN: 8279002057**

Boken viser hvor mye sukker, karbohydrater, kalorier, fett og fiber det er i over 800 norske matvarer. Fedon viser hva man bør unngå, og gir hjelp til å finne sunne alternativer. Bokas hovedvekt ligger på å fortelle om det skjulte sukkeret og gjøre en bevisst over hva man faktisk spiser og på hvordan man gjennom bevisstheten over eget matinntak kan oppnå bedre helse, humør og leve bedre i hverdagen generelt.



-Når magen er fornøyd,  
er JEG fornøyd!

Importør:  
TERAPI-consult.as  
tlf. 22 02 65 80

## Fordøyelsesproblemer? Urolig Mage? Uopplagt?

Et sunt og velfungerende tarmsystem er svært viktig for å opprettholde en god helse. Er tarmen i ulage vil næringsopptaket reduseres og du kan føle deg trøtt, sliten og ha mindre overskudd. Mange ting kan forstyrre tarmfloraen: antibiotika, stress og dårlige matvaner er noen av dem. Faktisk kan hele 80% av de gode tarmbakteriene bli drept under en antibiotikakur!



**1. NY FORBEDRET:**

BioAcidophilus LaB4 - nå med dobbelt så mange gode bakterier.  
BioCare Bio-Acidophilus vedlikeholder en sunn balanse i tarmfloraen.  
BioCare BioAcidophilus LAB4 inneholder nå 8 milliarder gode tarmbakterier som er med på å opprettholde en god tarmflora.

**2. STOR NYHET:**

BioCare Bio-Acidophilus Intensive anbefales under og etter antibiotikakurer og ved ubalanser i mage- tarmkanalen. Bio-Acidophilus Intensive gjenoppretter den biologiske balansen i tarmfloraen. BioCare Bio-Acidophilus Intensive er en intensivkur med hele 24 milliarder levende bakterier i hver kapsel.

**3. NY FORBEDRET:**

Replete Intensive er det siste probiotika-produktet på markedet fra det prisbelønnede firmaet BioCare. Replete Intensive er en 7 dagers intensivkur spesiallaget for å gjenopprette den økologiske balansen i mage- tarmkanalen og anbefales å ta som en intensivkur etter en antibiotikakur for å gjenopprette tarmfloraen. En dagsdose inneholder over 100 milliarder gode mikroorganismer som har gjennomgått en spesiell mikro-inkapslingsprosess. Dette sikrer levedyktighet av bakteriene, og gir maksimal utnyttelse og effekt av produktet. Bakteriene vil feste seg og inngå som en naturlig del av tarmfloraen og gjenopprette en riktig balanse i tarmsystemet.

# Frukt



av **Linda Lund**

*Visste du at en guava fra Sør-Amerika inneholder 4 ganger så mye C-vitamin som en appelsin? Eller at Mangostan fra Malaysia regnes som verdens beste frukt? Du trenger ikke gå lenger enn til matvarebutikken for å finne dem. Frukt inneholder masse vitaminer, mineraler og enzymer som vi med candidaallergi og matintoleranse ikke bør gå glipp av. Varier litt og ikke bare spis den samme frukten når det er så mye godt å velge i:-)*

## **Ananas**

Ananas ble oppdaget av Columbus i 1493. I dag dyrkes den i tropiske og subtropiske land. Ananasen består av over 100 bær som er vokst sammen til en frukt. Dette gir skallet et skjellaktig utseende. Moden ananas har et skall som er mykt når vi klemmer på det. Fargen er gulbrun på skallet, og gul på fruktkjøttet.

Fruktkjøttet er saftig og har en frisk, syrlig smak. Det finnes mange sorter og størrelser. Sesong hele året. Brukes naturell, til forrett eller dessert, i salater, som garnityr til kjøtt og fisk, og som hovedingrediens eller garnityr etter smak i et utall desserter.

## **Banan**

Bananen stammer fra Sydøst Asia der den fortsatt vokser vilt. Herfra har den bredt seg til Afrika og videre til Amerika. Bananslekten *Musa* omfatter et 50-talls ville arter, alle med mer eller mindre spiselige frukter. De bananer som spises, matbananene, er kulturformer som har oppstått av en krysning av to ville arter. Matbananene deles opp i to grupper: kokebanan (som tilberedes før de spises) og dessertbanan (spises som de er). Begge disse gruppene har igjen flere hundre sorter

## **Kokebanan**

Kokebanan: er veldig utbredt i Sør-Amerika, Afrika og India, men ikke lenger øst. Den har høyere stivelsesinnhold og er mindre søt i smaken. De fleste kokebananene savner – akkurat som dessertbananene – frø. Skallet er gulgrønt og ganske tykt. Den kan være vanskelig å skrelle og man bruker av den grunn ofte kniv.

## **Rød banan**

-hører til dessertbananene. Skallet er oftest rødt, men det finnes også varianter med rød-grønt skall. Fruktkjøttet er lyst med søt smak som hos vanlig banan.

## **Cherimoya**

Cherimoya ble dyrket av inkafolket i Ecuador og Peru. Her vokser treet vilt i Andesfjellene. I dag dyrkes Cherimoya i Middelhavslandene og i USA. Frukten er brungrønn og har et mykt skall med en skjellaktig struktur. Skallet spises ikke. Fruktkjøttet er gulhvitt, mykt og saftig og har en del mørke kjerner. Kjernene skal ikke spises. Frukten smaker best i avkjølt tilstand. Smaken minner om en blanding av ananas, jordbær og banan. Sesong: oktober - mars. Brukes naturell. Spises med skje etter at den er delt i to på langs, eller i salater og andre desserter.

## **Carambola**

Carambola blir også kalt stjernefrukt grunnet sin stjerneaktige form. Den søte, lett syrlige frukten er vanligvis gylden, men de mest syrlige punktene har en mer grønn gul farge. Frukten er ikke særlig aromatisk, men skåret i skiver er den svært attraktiv på kaker og desserter, men også i fruktdrikker, og lignende. Frukten kommer fra Malaysia eller India og dyrkes i dag i Malaysia, Thailand, Brasil og Israel.

## **Feijoa**

Feijoa er i slekt med guava og kalles derfor også ananas-guava. Frukten er mørkegrønn, fruktkjøttet gult som smaker intenst søt-syrlig, nesten parfymert. Frukten deles i 2 deler og kjøttet spises helst med skje direkte fra frukten. Opprinnelig kommer den fra Sør-Amerika hvor den vokser vilt. Den dyrkes i dag i New Zealand, USA og Israel.

## **Fiken**

Fiken blir dyrket i store deler av verden, og det finnes mer enn 1500 sorter. Derfor finner vi fiken i en rekke farger som blå, grønn og gul. Det er stor usikkerhet om hvor egentlig fiken kommer fra, men vi tror opprinnelsen er Lilleasia. Grekerne og fønikerne sørget for utbredelse i Middelhavsområdet for ca. 3000 år siden, og mye av dagens produksjon er også sentralisert rundt Middelhavet. Da frukten er ytterst ømtålig, må friske fiken transporteres med størst mulig omhu. Fiken bør bare nytes fullmodne, da umoden frukt inneholder en melkesaft som heter latex, som mange reagerer mot. Latexsaften blir borte under modningsprosessen. Fra juni til november kommer fiken hovedsakelig fra Hellas og Tyrkia, og fra desember til mai fra Brasil

## **Granateple**

Granateple ble dyrket allerede i forhistorisk tid av både egyptere og jøder, som

regnet granateplet for å være en hellig frukt. Nå dyrkes granateple i alle varme land. På størrelse med en appelsin. Skallet er uspiselig, hardt og blankt med en rustlignende farge. Fruktkjøttet er geléaktig og inneholder en masse kjerner som kan spises. Kjernene ligger sammenpresset i seks rom. Smaken er svakt syrlig og litt bitter. Av saften fra granateplet lages Grenadin, som brukes til å farge drinker og fruktsalater. Sesong: august – mars/april. Brukes frisk til forrett eller dessert. Saften til gelé, fruktis, fruktsalater og drinker. Moden frukt har lang holdbarhet ved rett temperatur. Importeres fra Israel, Spania, Italia og Østen.

## **Guava**

Guava kan i form og farge være svært forskjellig, med rødlig til grønnlig fruktkjøtt og gult til grønt skall, rund som et eple og spiss som en pære, størrelse som en sitron. Frukten stammer fra Mexico eller Brasil, men dyrkes i dag over alt i tropene. Guava er moden når den gir fra seg en kraftig, god duft og skallet gir etter for et lett trykk av fingeren. Frukten har et meget stort innhold av C-vitaminer. Egner seg ypperlig til marmelade, fruktdrikker og sorbet.

## **Kaki**

Kaki kommer opprinnelig fra Japan og landene omkring, og har senere spredt seg til land omkring Middelhavet og i Sør-Amerika. Selve navnet er japansk, og betyr frukt. Den er vanligvis steinfri. Kaki ser ut som en tomat med gul til oransje farge og med fire store begerblad på toppen. Kaki inneholder mye garvesyre før den er helt moden, og umoden kaki spiser man kún en gang! Moden kaki har en meget søt og mild smak som minner litt om aprikos eller søte plommer.

## **Sharon**

Sharon er en nyere type frukt som er videreutviklet fra Kaki (se over) med opp-

rinnelse i Israel. Sharon inneholder ikke garvesyre og kan derfor spises i umoden tilstand. Sharon har derfor blitt en mer anvendelig frukt som nå omsettes i større omfang enn kaki.

## **Kaktusfiken**

Kaktusfiken kommer fra Mexico, men er i dag blant annet spredd til landene rundt Middelhavet, dit den kom med de spanske sjøfarerne på 1700-tallet. Frukten har form som en pære med gult, oransje, grønt eller brunt skall. Kaktusfiken som i dag blir importert til Norge, er børstet for "pigger". Fruktkjøttet er guloransje, eller mørk rød og saftig og inneholder en masse kjerner som kan spises. Smaken er søt og mild. Sesong: Oktober - mai. Brukes naturlig. Frukten deles i to på langs og spises frisk med skje og gaffel, eller fruktkjøttet brukes som smak i desserter. Importeres fra Italia, Spania og Brasil.

## **Kiwano**

Kiwano kalles ofte "horned melon" på engelsk. Frukten har gult, hardt skall med små "horn". Fruktkjøttet er vakkert grønt, veldig saftig og minner i konsistensen litt om kjernehuset i en agurk. Smaken er mildt oppfriskende og kan minne om banan og lime. Frukten skjæres opp på langs og man bruker skje for å få ut fruktkjøttet. Det kan forsiktig blandes med annen frukt i for eksempel en eksotisk fruktsalat. Skivet Kiwano er også veldig dekorativt for eksempel på en desserttallerken. Den milde smaken gjør at Kiwano også passer fint i rekecocktail. Kiwano dyrkes bl.a. i New Zealand og finnes hele året.

## **Kiwi**

Kiwi kommer fra Kina og kalles også for kinesisk stikkelsbær. Navnet har den fått etter nasjonalfuglen på New Zealand, der kiwi dyrkes mest. Er i løpet av få år blitt meget populær. Den vokser på trær. Frukten er oval og ca. 5-6 cm. lang.

Skallet er brunt og loddent. Skallet skrelles bort før bruk. Fruktkjøttet er saftig, det har en sjøgrønn farge og en litt syrlig smak. Rundt den myke lyse kjernen (stammen) ligger mange svarte frø som spises. Kiwi har lang holdbarhet. Sesong hele året. Brukes frisk, i desserter og kaker. Importeres fra New Zealand, USA og Sør-Europa. Kiwi er for øvrig den frukten i verden man har brukt mest markedsføringskroner på.

## **Kumquat**

Kumquat er en valnøttstor sitrusfrukt som opprinnelig kommer fra Kina. Det finnes både ovale og runde sorter. Man spiser frukten hel, dvs. med skallet på. Smaken er pikant, frisk og syrlig med en besk-søt nyanse. Kumquat smaker godt sammen med sjokolade og man kan skjære frukten i tynne skiver eller biter og dekorere sjokolademousse eller sjokoladecake, m.m. Kumquat i biter kasser bra i salater. Frukten kan kokes hel i sukkerlake eller syltes og serveres for eksempel til kjøttretter. Vi importerer Kumquat en stor del av året fra bl.a. Sør-Amerika og Israel.

## **Litchi**

Litchi kommer fra Kina, der den i uminnelige tider har vært regnet som en av de mest fornemme fruktene. Frukten, som også kalles "kjærlighetsfrukt" vokser i klaser på 20 til 30 frukter i trær som kan bli opptil 10 meter høye. Frukten er oval og på størrelse med en valnøtt. Den har et sprøtt, rødbrunt og knudrete skall. Skallet plukkes av, og fruktkjøttet er hvitt, glinsende og saftig. I midten er det en brun kjerne. Spises naturlig. Tilgjengelig hele året. Importeres fra Kina, Madagaskar og Østen.

## **Mangostan**

Mange anser Mangostan for den mest vel-smakende og mest eksklusive frukten som finnes. Vi importerer den i liten skala fra Malaysia. Frukten er rund, stor som et

eple med rødbrunt tykt læraktig skall. Det hvite fruktkjøttet er herlig mykt og saftig på smak, og minner litt om fersken og ananas. Samtidig er den oppfriskende syrlig med fyldig sødme. Man skjærer igjennom skallet på midten av frukten og løfter av den ene skall-halvdelen, eller man kan skjære gjennom hele frukten. Fruktkjøttet er oppdelt i små kløfter. Serveres direkte fra skallet som en eksklusiv overraskelse på desserttallerkenen. Mangostan høstes moden. Den vokser i den tropiske regnskogen og er veldig vanskelig å dyrke. Trærne blir ca. 15 m. høye.

## **Mango**

Mango kommer fra India, men blir nå dyrket i alle tropiske og subtropiske områder. Den finnes over 1000 arter av mango, og de vokser på trær som kan bli opptil 25 meter høye. Størrelsen varierer fra 100 g til flere kilo. Frukten er enten rund, oval eller hjerteformet. Skallet varierer i farge mellom grønt, gult og rødt. Fruktkjøttet er gult og meget saftig. Inne i frukten finnes en flat gulhvitt kjerne som fruktkjøttet sitter fast på. Kjernen må skjæres ut med kniv. Mango importeres som regel umoden og må modnes ved 18-20°C. Moden mango skal være litt myk, og fruktkjøttet skal være søtt. Tilgjengelig hele året. Brukes frisk, til kjøtt, fisk og dessert.

## **Melon**

Melon tilhører samme familie som agurk og gresskar. De sammenfattes under betegnelsene suktermeloner og vannmelon. Man antar at meloner opprinnelig kommer fra de varme delene av Asia hvor de er blitt dyrket i årtusener. Herifra har de kommet – via Lille-Asia – til Europa og Afrika. Romerne kjente til meloner. Det vet man ettersom frukten forekommer i bilder fra det gamle Rom. Man anser at det var Columbus som førte melonene til Amerika. Vannmelonens ville forfedre vokser ennå i tørre deler av Afrika. Melon er en 1-årig klatrevest. De

vannrike fruktene inneholder mange frø, og det finnes mange sorter og former, bl.a. som følge av at meloner dyrkes over alt i verden og derfor under veldig forskjellige forhold. Den største produksjonen av vannmeloner skjer i Kina og Tyrkia, og Kina og USA har den største produksjonen av suktermeloner.

*De mest vanlige melonene i Norge er:*

## **Nettmelon**

Nettmelon er ganske stor, med det karakteristiske nettet på hele skallet. Fargen er gul og fruktkjøttet guloransje.

Honningmelon

Honningmelon: er mindre enn nettmelonen og lett spiss i endene. Skallet er glatt og har langsgående riller. Fargen er gul og fruktkjøttet er lys gult.

Cantaloupe

Cantaloupe: er ofte ganske liten, 10-15 cm. i diameter. De vi importerer har i hovedsak nettkarakter på skallet. Fruktkjøttet kan være lysgrønt eller oransje, avhengig av sort.

## **Ogen og Galia**

Ogen og Galia: er begge veldig søte og aromatisk små meloner. Ogen har gulgrønt skall med langsgående mørkere riller. På galia er skallet dekket med et lysere nettmønster. Fruktkjøttet er lys grønn-gult. Modne ogen- og galia lukter sterkt aromatisk.

## **Vannmelon**

Vannmelon: er store, ofte veldig store, runde med glatt skall. Fargen er kraftig mørkegrønn eller stripe med grønne og gule nyanser. Kjøttet er rødt med innsprengte svarte kjerner. En kjernefri vannmelon er nå på markedet, og er blitt – naturlig nok – veldig populær.

## **Nashipære**

Nashi ser ut som et eple med grovt skall, men den tilhører pæreslekten. Kalles ofte for Japansk pære. Den finnes i forskjellige

sorter med lysgrønt eller lysbrunt skall. Fruktkjøttet er meget saftig, sprøtt og ”krispig”. Smaken er oppfriskende og samtidig søt. Frukten ble funnet viltvoksende i begynnelsen på 1900-tallet. Den ble raskt meget populær og dyrkes i stor skala i Japan, Korea, Taiwan, USA og New Zealand. Vi importerer den fra oktober til juni. Frukten er god å spise naturlig, og brukes generelt på samme måte som vanlig pære.

## **Papaya**

Papaya kommer fra tropisk Amerika, men er i dag vanlig i alle tropiske land. Papaya vokser på trær som tilhører fikusslekten. Trærne kan bli 3-8 meter høye. Frukten har form som en stor pære. Skallet er grønt, grønn-gult og oransje, og er ikke spiselig. Fruktkjøttet er gult eller lakserødt og minner i konsistens om melon. Midt i frukten finnes et hulrom som er fullt av små runde og svarte kjerner som ikke er spiselige. Fruktkjøttet er søtt og aromatisk med en smak som minner om en blanding av melon og pære. Moden papaya kan ha små flekker og arr, og skal gi etter for et lett håndtrykk. Brukes frisk, til forrett og dessert.

## **Pasjonsfrukt**

Pasjonsfrukt kommer fra Brasil, men vokser nå i de fleste tropiske og subtropiske områder. Formen er svakt oval, og skallet er kraftig og læraktig. Det er først slett, og så skrukket. Når skallet har fått dette utseende, er frukten moden. Fruktkjøttet er gulgrønt og saftig, og inneholder en masse kjerner som er spiselige. Smaken er frisk og syrlig, og minner litt om appelsin og sitron. Sesong: September - mai. Bruk: Deles i to og spises med skje fra skallet til forrett eller dessert.

## **Pepino**

Pepino tilhører samme slekt som potet og tomat. Den har sin opprinnelse i Peru der den vokser på busker/små trær. Fruktene

er runde eller hjerteformede og de vi importerer pleier å være 20-30 cm. lange. De har tynt gulhvitt skall med lille striper. Pepino har gulhvitt mykt og saftig fruktkjøtt.

## **Physalis**

Physalis som av og til kalles ”kappstikkelsbær” heter på engelsk ”Cape gooseberry” og på tysk ”kapstachelbeere”. Navnet har frukten fått pga. at den før dyrkes langs skipsrutene og bl.a. ved Kapp Det Gode Håp – for å brukes som middel mot skjørbuk. Den er ikke i slekt med stikkelsbær, selv om smaken kanskje minner litt. Den tilhører faktisk samme slekten som poteten, og er en slyngplante som opprinnelig kommer fra Peru. Frukten ser nærmest ut som kirsebær, omgitt av en lysbrun papirtynn kapsel. Man spiser hele frukten som er lys oransje. Fruktkjøttet er saftig og mykt med en mengde små myke kjerner. Smaken er frisk, fyldig og lett syrlig. Man spiser frukten naturlig. Den er fin som dekorasjon på desserter. Vi importerer physalis bl.a. fra Sør-Amerika og Afrika i perioden juni til februar.

## **Pitahaya**

Pitahaya er en slags kaktusfrukt. Den har – i motsetning til kaktusfiken – ingen spisse tagger. Man kan dele frukten på langs og spise all innmaten med skje. Man kan også skjære frukten i skiver. Skallet er tykt og spises ikke. Fruktkjøttet er grått med en mengde svarte små steiner, men mykt og saftig. Smaken er søt, fyldig og meget aromatisk. Frukten er først grønn som går over til gulgrønt og til slutt kyllinggul. Da er frukten helt moden. Oppbevares kjølig. Umoden pitahaya oppbevares i romtemperatur, så modner den på få dager. Det finnes også en pitahaya med lilla skall og lilla fruktkjøtt.

## **Pomelo**

Pomelo, som på engelsk heter Shaddock, er en veldig stor sitrusfrukt. Den er pære-

formet, ofte med 20-25 cm. i diameter og veldig tykt grønt skall. Fruktkjøttet er gulgrønt og oppdelt i båter med hinner som er så tykt og seigt at man ikke spiser selve hinnene. De er imidlertid lett å fjerne. Smaken er frisk, fin og søt, og minner litt om grapefrukt, men er ikke sur.

## Rambutan

Rambutan er en valnøttstor frukt med læraktig skall dekt med lange "hår". I blant kalles rambutan "hårete litchi" og fruktene er i nær slekt med hverandre, noe som også synes. Tross sitt avskrekende ytre er frukten meget smakfull. Innenfor skallet finnes det hvite, saftige fruktkjøttet som omgir en oval kjerne som man ikke spiser. Smaken er deilig oppfriskende. Rambutan høstes moden. Frukten skal ikke se tørre ut og den skal ikke være sprukket i skallet. Rambutan spises naturell. Man kan skjære en kniv rundt frukten gjennom det tynne skallet og løfte av det, eller rett og slett skrelle av skallet med fingrene.

## Satsumas

Satsumas er en mandarinsort. Opprinnelig kommer den fra den japanske provinsen satsumas på øya Kiushu. Satsumas er den tidligste av de små, lettskrelte sitrusfruktene. Satsumas har ofte grønne sjatteringer i skallet, men den er moden allikevel. Så som

alle andre sitrusfrukten høstes den moden. Smaken er mild, søt-syrlig og fruktkjøttet saftig og ute steiner.

Tamarillo

Tamarillo

(Tretomat) brukes

både som frukt og

grønnsak. Kan stekes og

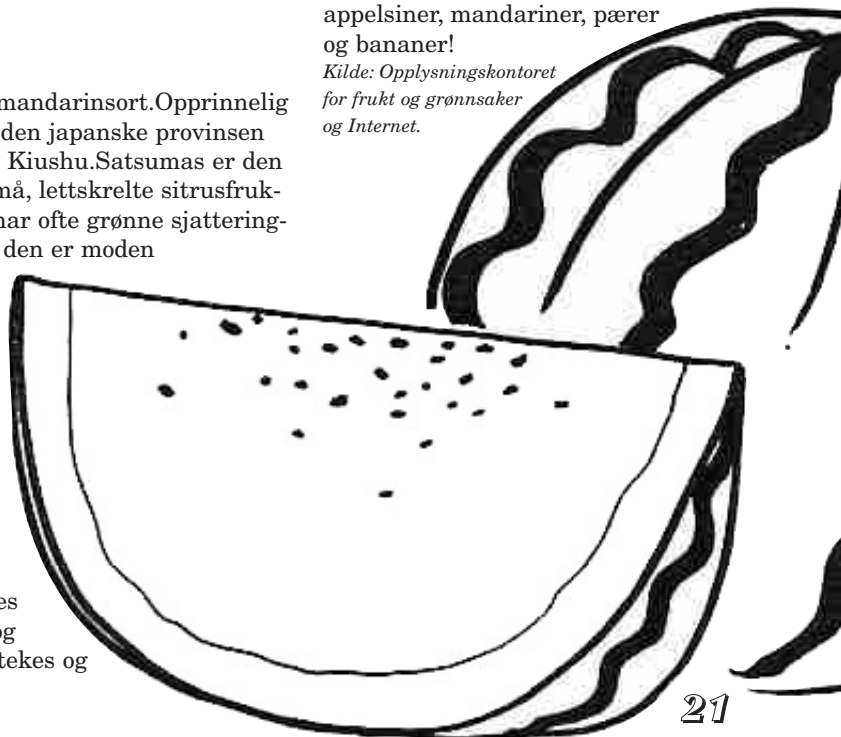
serveres som tilbehør til kjøtt og fisk, i salater eller samen med ost. Kort holdbarhet, oppbevares ved 4 grader.

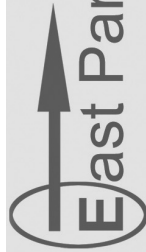
## Ugli

Ugli er antagelig en kryssning mellom appelsin, grapefrukt og klementin. Den ble "funnet" på Jamaica i begynnelsen av 1900-tallet og man tror at den har oppstått spontant, fordi det på den tiden kom en del forskjellige sitrusfrukten til øya. Ugli vokser nesten bare på Jamaica og vi importerer den noen få måneder i løpet vinteren. Frukten er noe større enn grapefrukt, har flatrund form og er grov-poret, gulgrønt skall. Den ser ganske stygg ut, men smaker herlig. Fruktkjøttet er guloransje, mykt og veldig saftig med frisk, intensiv og aromatisk smak. Man spiser gjerne Ugli som grapefrukt, dvs. at man skjærer den over på midten og spiser med skje direkte fra skallet.

Og midt oppi alle disse eksotiske fruktene: glem ikke våre kjente og kjære epler, appelsiner, mandariner, pærer og bananer!

Kilde: Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker og Internet.





# East Park Olivenbladekstrakt

annonse

22



## Naturens antibiotikum!

Det er allment kjent at olivenprodukter har store helsemessige fordeler.

Det er godt for hjertet og blodmløpet, men er også med på å styrke immunforsvaret ditt.

East Park Olivenbladekstrakt er et 100 % naturlig produkt med vegetabiliske kapsler.

Boksen inneholder 60 kapsler à 500 mg.

Godt mot både mindre symptomer og kroniske plager.

## To gode etterlengtede nyheter:

East Park Olivenbladekstrakt er nå kommet til barn også.

Kapslene er på 120 mg og det er 60 kapsler i hver boks. Sammensetningen i hver kapsel er den samme fantastiske. Små kapsler som er lette å svelge.

Til voksne er det nå i handelen Økonomiboks med 180 kapsler Olivenbladekstrakt i boksen. Det er tre bokser i en. Du sparer hele 20 %.

## Få i Helsekostbutikker i hele landet

Telefon: 38 09 98 20

E-post: [post@helsekostsentralen.no](mailto:post@helsekostsentralen.no)

[www.helsekostsentralen.no](http://www.helsekostsentralen.no)



*Helsekostsentralen AS*

## Sitron, tomat og basilikumtorsk

(fra Mette Lund-Larsen)

600 gr torsk eller annen hvit fisk

havsalt, sitronpepper

3-4 ss olivenolje

2 ss friskpresset sitronsaft

1 boks cherrytomater

frisk basilikum

200 gr kokte aspargesbønner

Fordel fiskefiletene i en ildfast form.

Drypp på salt og sitronpepper

Del cherrytomatene i to og ha dem over fisken sammen med aspargesbønnene. Drypp over olje og sitron.

200 – 225 grader ca 15 min.

Ha over friske basilikumblader før servering.

Serveres med ris eller poteter og dampet brokkoli

## Fisk i ovn

600- 800 gr fiskefilet – skjæres i porsjonsstykker, Sitron – skjæres i skiver, Cherrytomater

m/stilk, 3-4 fedd hvitløk, olivenolje, salt, pepper, persille, dill. Sitronskivene legges i bunn

av en ildfast form. Kjør persille, dill, hvitløk,

salt, pepper, sitronsaft sammen med olivenoljen i en kjøkkenmaskin. Smør fiskestykkene

med urteblandingen. Babytomatene legges

fint ved siden av fiskestykkene

Stekes 8 – 10 min i varm ovn ( 225 250 grader)

Serveres på en seng av ulike grønne salater eller wokgrønnsaker.

## En anderledes muffins.. og 1 stk sulten måke..

(takk til Maria for morsom mail!)

4 dl soyamel

4 dl kikertmel

1/2 glass Tahini (sesampasta)2-3 ss

rapsolje

4 dl vann

-som blandes sammen med en gaffel eller liknende, smøres utover bakepapir

på en stekeplate, og stekes i en halv time på 200 grader. Desverre gjør kikertmelet at jeg går rundt som en vindpølse med konstant gjennomtrekk, så dette spiser jeg ikke før jeg skal omgås folk. For å variere litt, forsøkte jeg å bytte ut kikertmelet med nypeskallpulver. Don't do this at home!

Resultatet danket lett ut den tidligere prisvinneren min i "Stygg mat som bare jeg klarer å spise (fordi jeg er sulten nok)", ofte omtalt som "Muffins fra Helvete". Disse muffinsene inneholdt stort sett bokhvete og egg, og søsteren min forsøkte å gi en av dem til en måke. Den spyttet den ut 6 ganger, før den omsider bestemte seg for å spise den. Den hadde antakelig veldig dårlig kortidsminne, for den så like glad ut hver gang den så muffinsen, og like overrasket ut hver gang den kjente smaken og spyttet den ut.

("Oi, en muffins! Jafs! Uæh! Tuh! Oi, en muffins! Jafs! Uæh! Tuh! Oi, en muffins! Jafs! Uæh! Tuh! Oi, en muffins! Jafs! Uæh! Tuh!" ... og så videre.)

Av frykt for å få dyrevernet på nakken, lot vi være å gi måkene flere muffins. Jeg spiste dem selv heller (fordi jeg var sulten nok), men denne oppskriften fristet ikke til gjentakelse. I ettertid kan jeg konkludere med at "vi testet dem på dyr, men dyret syntes ikke de falt i smak".

Det er jo ikke så lett å finne på nye ting. Spesielt ikke med alle begrensningene. Det er nok lettere å ramse opp ting jeg KAN spise, enn ting jeg ikke kan spise. Før jeg kom til dr. Santelmann, kjentes det ut som om to pinnsvin slåss i magen min hver gang jeg hadde spist. Men etter at jeg fikk den rette dietten, forsvant gradvis og på mystisk vis pinnsvinene, den ondartede anemien med den overveldende trettheten, og de begynnende stoffskifteproblemene. Det kan virke ille å gå på diett, men for meg er det andre alternativet helt uaktuelt!

# B-blad

**Returadresse:**

**CC**

**Postboks 329**

**4503 Mandal**

## *bli medlem >>*

*Medlemskap & abonnement koster :  
kr 300,- pr. år. Nye medlemmer får de 6 siste  
utgavene gratis. Medlemsblader kan bestilles  
enkeltvis, kr. 40,- (se nettsiden)  
Medlemmer mottar 4 utgaver av  
CandidaArket årlig, PDF kan sendes på mail  
dersom ønskelig.  
Ansvarlig redaktør er Linda Lund*

*CC svarer på telefon, Epost, brev og SMS  
E-post: [candida@online.no](mailto:candida@online.no)  
Legens Brevkasse, legen svarer på spørsmål  
fra leserne i hver utgave av bladet.  
Candida Clubbens adresse:  
Postboks 329, 4503 Mandal.  
Tlf. 38263994 (tirsdag og onsdag  
kl.18.00 - kl. 20.30)*

*SMS: 92655096 på dagtid for korte spørsmål.  
Meld deg gjerne inn på våre nettsider:  
<http://candida.home.online.no>*

***Frist for innsendelse til  
Candida Arket nr.3/06  
er 10. September 2006.  
Vi ønsker innlegg på epost  
eller på CD-rom. Kontakt  
oss for annonseplass.***

***Har du husket å  
melde fra om ny  
adresse?***

***Send mail til:  
[candida@online.no](mailto:candida@online.no)***

***<http://candida.home.online.no>***