

Livskrafts-nytt

Välkommen till oktober månads livskraftsnytt! Nu har hösten gjort ett lite tydligare intåg med varma sprakande färger och soliga dagar med hög luft blandat med regniga och lite kortare dagar.

- *Då kan det passa extra bra att vårda sig själv och sin hälsa, att rusta sig både fysiskt och mentalt. Som jag ser det så behöver vi göra insättningar på ett personligt **friskvårdskonto** för att ha en buffert att ta av när vi behöver klara balansakten som livspusslet är. Sådana insättningar kan till exempel vara promenader, umgås med familjen eller härliga vänner, ta en kroppsbehandling, unna sig bra och sund mat, lyssna på sin inre röst. Vilka insättningar behöver du göra på ditt **friskvårdskonto** i höst? Bestäm dig för vad och när och ta fram almanackan och boka in! Idag är första dagen i resten av ditt liv! Ta första steget idag!*
- *En återupprättelse i motionsjungeln behöver vardagsmotionen få. Bland alla flashiga nya motionsformer kommer **vardagsmotionen** lätt i skymundan. Forskning påvisar återigen hur viktigt det är att få in lågintensiv rörelse varje dag för att förhindra våra vanligaste folksjukdomar som högt blodtryck, diabetes typ II, hjärt-kärlsjukdomar, högt kolesterol, benskörhet, vissa cancerformer, stressrelaterade besvär m.m. Ett träningspass då och då kompenserar inte bristen på vardagsmotion. Så bygg upp rutiner i ditt liv som innebär rörliga vardagsaktiviteter. Passa på att ta trapporna, ta en liten omväg när du hämtar något, gå eller cykla till jobbet om möjligheten finns, se städningen eller trädgårdsarbetet som träning, lek med barnen eller vad det nu är som du nu tycker är roligt och som passar i ditt liv.*
- *Nu när hösten kommer så passar det bra med lite **varmare, kryddigare** mat. Just kryddor kan vara ett bra tips att variera och förändra **vardagsmaten**. Samma fisk, kyckling, kött eller grönsaker kan innebära helt olika smakupplevelser beroende på vilka kryddkombinationer man tillsätter. Olika kryddor har också olika hälsoeffekt. Tex. så höjer starka kryddor både förbränning och immunförsvar. Några kombinationer är: vitlök-timjan, soja-ingefära, chili-kummin/korriander, spiskummin-gurkmeja, curry-chutney. Här kommer också lite förslag på tillbehör och kryddor som kan varieras i det oändliga och sätter extra sting på maten: vegetabilisk jästfri transfettfri buljong (hälsokosten), röd och grön pesto, röd och grön currypasta, tomatpuré, sambal oelek, chutney, tamarisoja, färska eller torkade örtekryddor, vitlök, ingefära. Våga blanda och experimentera! Kanske hittar du en helt ny fascinerande smakkombination som blir favorit. Som avslutning på nyhetsbrevet kommer också receptet på en vegetarisk och mustig höstsoppa som även många barn gillar, trots linserna. Soppan blir bara bättre av att stå i kylen någon dag och den går också utmärkt att frysa in.*

Önskar er en härlig och hälsosam oktober!

Marie Sandgren
Livskraftscoaching
sandgren@hogsby.net
Tfn. 070-3960649

Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan.

Linssoppa

6-8 pers.

2-3 stora potatisar

2-3 stora morötter

¼ rotselleri

3 palsternackor

1 stor gul lök

1 purjolök

2 vitlöksklyftor

4 tsk buljongpulver

1 msk mejram

1 msk oregano

3-4 dl röda linser

olivolja/smör till fräsning

salt, peppar

1 ½ dl vatten

ev. citronklyftor, hackad korriander och lätt creme fraiche till servering

Skölj och skala potatis och rotsaker. Skär i cm-stora bitar. Skala löken och ansa purjolöken. Fräs allt det skurna i en stor gryta. Häll på vatten, lägg i skalad vitlök, buljongpulver och kryddor. Låt koka cirka 10 minuter tills grönsakerna är mjuka. Mosa grönsakerna lite eller mixa med mixerstav om du vill ha en slät soppa. Späd med ytterligare vatten till lagom konsistens, ca 1 liter. Obs! gäller om soppan mixas med mixerstav. Lägg i de röda linserna och låt koka i ytterligare 10 minuter. Se till att linserna inte bränner fast i botten, späd ev. med mer vatten. Smaka av med salt och peppar. Servera med citronklyftor, hackad korriander och en klick lätt creme fraiche eller lättyoghurt.

Soppan står sig utmärkt i kylskåp flera dagar och kan även frysas. Vid upptining späd bara med önskad mängd vatten och tillsätt eventuellt lite ytterligare buljongpulver.