



TINA HOLM

TINAHOLM.DK

NATURENS SKATTEKAMMER

Vild mad fra naturen er en gave til den danske gastronomi. Har du nogensinde tænkt over hvor meget mad, du rent fantastisk kan hente i naturen. Det er et skattekammer sprængfyldt med vitaminer, mineraler og mange andre vigtige næringsstoffer.

Ta' en tur i skoven, den gamle fletkurv under armen, fyld kurven ganske gratis, skyl urterne, tilsæt dem til maden og lav den skønneste omgang lovefood. Inspirationen finder du herunder. Mums. Børnene elsker også at gå med i skoven og vil med garanti gerne hjælpe dig med at plukke lækkerierne fra skovbunden. Det er også en rigtig god måde at prøve nye grøntsager. Rigtig god tur i skoven.



BRÆNDENÆLDER

Brændenælde (*Urtica dioica*) er en fantastisk lækker urt. Den er rig på alle de skønne vitaminer - særligt beta-caroten, B-vitaminerne og C-vitamin. Brændenælden er også særligt rig på calcium, kalium, silicium, jern og natrium, hvilket gør den til en absolut fantastisk superfood, direkte hentet hjem fra naturen - ganske gratis. Både blade og rødder har fantastiske egenskaber, men som almindelige havefolk, benytter vi kun bladene. Bladene virker faktisk mildt blodsukkersænkende, mælkedrivende, ernærende og vanddrivende. Der er så meget godt at sige om brændenælde, at jeg kun kan anbefale at bruge brændenælderne og selvfølgelig samle et kæmpe forråd ind, nu hvor de spirer og har de små friske topskud.

PLUKKES: Brændenælden kan plukkes fra marts-april måned. Når du går i skoven, skal du kigge efter de skønne topskud (de 3-4 øverste bladpar) på brændenælderne. Brændenælderne skal bruges inden de blomstrer. Hvis du brænder dig på mælkebøtterne, kan du smøre saften fra mælkebøttestilken på det "forbrændte" område.

TILBEREDNING: start med at samle topskuddene med handsker, så du ikke brænder dig. Hvis du ikke skal tilberede dem med det samme, kan det anbefales, at du hælder kogende vand over nældeerne, så du undgår at brænde dig på nældeerne. Ellers kan du bare smide dem direkte i retten.

BRÆNDENÆLDE THE

- ♦ 4 stilke brændenælder
- ♦ 2 stilke mynte
- ♦ 1 citron
- ♦ 1 tsk bihonning eller gransirup
- ♦ Kogende vand

FREMGANGSMÅDE:

- ♦ Skyld ingredienserne
- ♦ Skær citronen i skiver
- ♦ Hæld alle ingredienserne i et glas
- ♦ Hæld nu kogende vand over alle ingredienserne
- ♦ Lad theen trække



Hæld alle ingredienserne i en kande og stil den på køl. Voila - nu har du en skøn isthe - tilsæt isterninger og nyd den lækre drik.

BRÆNDENÆLDESUPPE

- ♦ 1 liter brændenælde topskud
- ♦ 10 blade ramsløg
- ♦ 100 g persillerod
- ♦ 400 g nye danske kartofler
- ♦ 2 fede hvidløg
- ♦ 2 skalotteløg
- ♦ 1 dl grøntsags/hønsebouillon
- ♦ 1 dl soya fløde eller almindelig fløde
- ♦ 1/2 dl olivenolie
- ♦ Muskatnød
- ♦ Havsalt og peber

FREM GANGSMÅDEN:

- ♦ Start med at svitse løg og hvidløg
- ♦ Skær kartofler og persilleroden i tern
- ♦ Tilsæt nu kartofler og persillerod
- ♦ Grøntsagernes svitses let, hvorefter bouillon tilsættes i gryden
- ♦ Tilsæt revet muskatnød, friskkværnet peber og havsalt
- ♦ Lad nu suppen koge, indtil grøntsagerne bliver møre
- ♦ Tilsæt brændenælderne og ramsløgene
- ♦ Tilsæt til sidst fløden
- ♦ Smag til med salt og peber

BRÆNDENÆLDE PANDEKAGER

- ♦ 3-4 brændenælder
- ♦ 3 æg
- ♦ 5 dl plantemælk
- ♦ 150 g mandelmel eller fuldkornsrismel
- ♦ 2 spsk smør
- ♦ 1/2 tsk havssalt

FREM GANGSMÅDEN:

- ♦ Start med at plukke brændenælderne - husk handsker og en kurv til at bære dem i
- ♦ Pil bladene af nælderne
- ♦ Overhæld med kogende vand
- ♦ Hak nu nælderne
- ♦ Smelt smøret
- ♦ Rør alle ingredienserne sammen og tilsæt til sidst nælderne og det smeltede smør
- ♦ Tilsæt fedtstof på bålpannen og hæld pandekagedejen på panden
- ♦ Steg dem indtil de er lysebrune og klar til at blive nydt omkring bålet

TIP:
Suppen toppes med æg, nødder og skovsyre, som du finder fra april måned



BRÆNDENÆLDE & RAMSLØG SALT

- ♦ Ramsløg
- ♦ Brændenælde topeskud
- ♦ Havsalt

FREMGANGSMÅDE:

- ♦ Skyld urterne godt
- ♦ Kom alle ingredienserne i en foodprocessor
- ♦ Fordel nu massen på et stykke bagepapir
- ♦ Lad blandingen tørre i ovnen et par timer
- ♦ Voila - urtesalt til dig



LÆSKENDE BRÆNDENÆLDE URTE SODAVAND

- ♦ 1 cup honning
- ♦ 1 cup vand
- ♦ 1 håndfuld brændenælde topeskud
- ♦ Et par stilke mynte og rosmarin
- ♦ 1 citron
- ♦ Kombucha eller dansk vand

FREMGANGSMÅDE:

- ♦ Kog vandet sammen med honningen
- ♦ Når det koger, skues ned til medium varme og lader simre i 3 min.
- ♦ Sluk for varmen og tilsæt urterne
- ♦ Fjern fra varmen og lad blandingen køle af
- ♦ Fjern urterne
- ♦ Hæld nu blandingen på et glas med lufttæt låg - opbevares på køl i et par uger

FRA SIRUP TIL SODAVAND:

- ♦ Hæld 2 spsk sirup i et glas
- ♦ Tilsæt 2 spsk friskpresset citronsaft
- ♦ Top med dansk vand
- ♦ Smag til med ekstra citron
- ♦ Tilsæt nu isterninger



SUPERFOOD SMOOTHIE

- Brændenælde topskud
- Skvalderkål
- Spinat
- Frossen banan
- En stump ingefær

FREMGANGSMÅDE:

- ♦ Overhæld brændenælderne med kogende vand
- ♦ Blend alle ingredienserne
- ♦ Voila.



KOLDTHÆVEDE BOLLER

- ♦ 2 spsk tørrede brændenælder
- ♦ 5 dl vand
- ♦ 1 tsk himalaya salt
- ♦ 20 g gær
- ♦ 5 dl grahamsmel
- ♦ 2 dl hvedemel
- ♦ 1 dl havregryn
- ♦ 1/2-1 dl sesamfrø/hørfrø

FREMGANGSMÅDE:

- ♦ Aftenen før bollerne skal være klar, laves grunddejen
- ♦ Rør gæren ud i vandet
- ♦ Tilsæt mel, salt, gryn, frø og pulver
- ♦ Rør indtil dejen har nået den perfekte konsistens - den må ikke være for klistret
- ♦ Fold nu vita wrap over skålen og sæt den på køl
- ♦ Næste morgen tages skålen ud af køleskabet og ovnen tændes på max varme (250 grader)
- ♦ På et bagepapir sætter du klatter af dejen
- ♦ Pensel med vand på toppen
- ♦ Sæt nu pladen i ovnen og sku ned på 225 grader
- ♦ Bages i 15 min.
- ♦ Velbekomme - de lækreste friskbagte boller



TINA HOLM

TINAHOLM.DK

LOVE FOOD

Lovefood er for mig min helt store passion og min madidentitet. Jeg er uddannet kostvejleder og læser til biopat i biologisk medicin, hvor jeg gennem de sidste 2 år, har arbejdet intensivt med at finde min hylde



blandt alle kure, livsstile etc. Jeg har prøvet LCHF, paleo, vegetar og faste. I dag er jeg populært kaldt "flexitar". Jeg lever stort

set vegetarisk i dag, men elsker også at spise fisk eller en lækker økologisk kylling i ny og næ.

Min passion for mad, har gennem de sidste par år udviklet sig fra at være almindelig hverdagsmad til i dag at rumme mange tanker omkring maden og måltidet. For mig handler et måltid ikke kun om næringsværdierne i de fødevarer jeg spiser og serverer. Men i lige så høj grad om nydelser og nærværet når vi spiser vores mad.

Gennem mit eget stress-forløb fandt jeg ud af, at mad der gør mig glad er mirakelmedicin. Jeg startede med at afprøve forskellige madvarer og metoder for at opnå et stabilt blodsukker, få den rette næring til mit nerve- og hormonsystem. Jeg fandt hurtigt vejen til et sundere og gladere jeg.

Jeg gik fra at være restriktiv til at være glad for den mad jeg spiser.

I dag nyder jeg alverdens lækre råvarer. Jeg nyder mit kilo grønt, frugt og bær hver dag. Jeg nyder kød en gang imellem hvis jeg har lyst ,og jeg nyder at opdage nye fødevarer, mixe maden og glæde min krop med det den har brug for.

Madærlighed.....og mad med mere smag.



Brændenælde - citrus vand, jordbær og nødder og kokosyoghurt rørt op med brombær og toppet med blåbær og blancherede brændenælder som er friskhakkede

En bund af spæde blade toppet med scrambled eggs med ukrudt. Der-
til glutenfrit knækbrød med avokadomos og salat



Grov brændenælde-broccoli smoothie, æg og tomatskiver toppet med
en tot purløg, the og frisk frugt

TINA HOLM

SKVALDERKÅL

(*Aegopodium podagraria*) - den ene mands ukrudt - en anden mands superfood. Um. Jeg elsker skvalderkålen. De fleste hader skvalderkål, men jeg nyder faktisk at have hele have fyldt til randen med vitaminbomber, lige til at fylde i maden.

Navnet "podagraria" stammer faktisk fra gammel tid, hvor munkene brugte skvalderkålens medicinske evner, fordi den skulle have fortræffelige egenskaber mod podagra, men også andre giftformer. I dag bruger vi den mest, fordi den er super velsmagende i salater, pestoer og gryderetter, fordi smagen er så krydret i både smag og duft.

PLUKKES: fra start april måned. Brug de første spæde skud, som er lidt mere rynkede og lysere end de store flotte udvoksede skvalderkål.



GRYDEBRØD MED SKVALDERKÅL

Opskriften rækker to 2 lækre grydebrød, som du kan tilberede over bål.

- ♦ 6 dl vand eller plantemælk
- ♦ 50 g øko gær
- ♦ 2 håndfulde skvalderkål
- ♦ 2 spsk olie
- ♦ 2 spsk rørsukker eller sukrin
- ♦ 1 dl grahamsmel
- ♦ 1/2 dl græskarkerner
- ♦ 1/2 dl havregryn
- ♦ Havsalt og peber
- ♦ Ølands hvedemel

FREMGANGSMÅDEN:

- ♦ Start med at varme vandet til det er lunt
- ♦ Rør gæret ud i vandet
- ♦ Tilsæt salt og sukker
- ♦ Hak skvalderkålen fint og rør dem i væsken
- ♦ Tilsæt nu grahamsmel, solsikkekerner og havregryn - rør godt
- ♦ Tilsæt nu ølandshvede indtil du ikke kan røre mere
- ♦ Nu er det tid til at ælte, indtil dejen er super smidig og fast i konsistensen
- ♦ Dejen skal nu hæve minimum 1/2 time, men gerne 1/2 dag
- ♦ Når dejen er færdighævet, deles den i 2 lige store stykker

GØR BÅL OG GRYDE KLAR:

- ♦ Hæld strandsand i bunden af begge gryder - ca. 1,5 cm
- ♦ Kom et bagepapir ovenpå sandet - sørg for at papiret dækker siderne
- ♦ Læg nu en dej i hver gryde, ovenpå bagepapiret
- ♦ Sæt låg på gryderne, så de er lukket tæt til
- ♦ Lad nu dejen hæve yderligere 1/2 time i gryden
- ♦ Sørg for at din gryde stilles direkte ovenpå gløderne - ca. 5 cm gløder
- ♦ For at sikre at der er lidt ild omkring gryden, kan du ligge nogle små grene omkring gryden, så de antændes og giver flammer - men ikke for meget ild
- ♦ Sørg konstant for, at der er nok varme. Tjek minimum hver 10-15 minut.
- ♦ Da der er forskel på varmen i bålet, bør du efter de første 15 minutter dreje gryden
- ♦ Brødet er færdigbagt efter en halv times tid - du kan tjekke brødet ved at slå forsigtigt på toppen. Den skal lyde hul, når du banker på brødet.
- ♦ Lad du brødet hvile i gryden i 5-10 minutter, inden det tages ud.



BØGEBLADE

Bøgeblade (*Fagus sylvatica*) er en fantastisk lækker salaterstatning direkte fra skoven. Det bliver ikke meget nemmere. Bøgebladene er også en rigtig god kilde til vitaminer og mineraler.

PLUKKES: Du kan plukke dine bøgeblade netop nu, hvor bøgen springer ud, med de sprødeste lækreste lysegrønne skud.



BØGEBLADE PESTO

- ♦ En håndfuld bøgeblade
- ♦ En håndfuld ramsløg
- ♦ En håndfuld basilikum
- ♦ Olivenolie
- ♦ Mandler
- ♦ Parmesanost
- ♦ Salt og peber

FREMGANGSMÅDE:

- ♦ Start med at riste dine mandler let på en tør pande
- ♦ Vask alle urterne rene
- ♦ Kom alle ingredienserne i en foodprocessor
- ♦ Puls indtil du opnår den ønskede konsistens
- ♦ Velbekomme!

TINA HOLM

RAMSLØG

En af mine yndlings planter. Wauw. Sikke en duft og smag. Hvad skal vi med købe hvidløg, når skovene i april måned bugner af ramsløg? Vidste du, at ramsløg indeholder 20 gange så meget C-vitamin som citron. De smagfulde ramsløg er spækket med vitaminer og mineraler, og er derfor et fantastisk supplement til andet mad.

Herhjemme bruger vi ramsløg i stort set alle retter, når ramsløgene er sprunget ud. En tur igennem skoven i Risskov siger det hele. Det er ren kærlighed fra skovbunden.

PLUKKES: april-maj

RAMSLØGS FALAFFEL

- ♦ 2 dåser kikærter
- ♦ 1 stor håndfuld ramsløg
- ♦ 1 rødløg
- ♦ 2 tsk spidskommen
- ♦ 1 tsk havsalt
- ♦ 2 tsk bagepulver
- ♦ 2 æg
- ♦ 2 tsk tahini
- ♦ 1-2 håndfuld havregryn
- ♦ Sesamfrø (til at rulle i)

FREMGANGSMÅDEN:

- ♦ Alle ingredienserne kommes i en foodprocessor
- ♦ Puls indtil du opnår den rette konsistens
- ♦ Form massen til runde kugler
- ♦ Trilles i sesamfrø

Bages i ovnen ved 180 grader varmluft i ca. 15 min

RAMSLØGS RISOTTO

- ♦ 1 håndfuld ramsløg - ca. 20 stænker med blad
- ♦ 3 springløg
- ♦ 2 spsk sesamfrø
- ♦ 1 liter hønsebouillon
- ♦ 200 g speltkerner
- ♦ 1 chili
- ♦ 125 g mozzarella eller parmesan
- ♦ 50 g sojaerstatning (sojakød)
- ♦ 2 tsk soja

FREMGANGSMÅDE:

- ♦ Rengør alle ingredienserne
- ♦ Hak løgene fint
- ♦ Steg dem let gyldne
- ♦ Tilsæt grøntsagerne og lad det simre
- ♦ Tilsæt nu speltkernerne og lad det stege lidt
- ♦ Tilsæt bouillon - lad det simre
- ♦ Tilsæt sojakødet og mozzarellaen
- ♦ Lad simre til det hele er nok

Voilà!



RAMSLØG PESTO

- ♦ Ramsløg
- ♦ Rødløg
- ♦ Parmesanost
- ♦ Salt og peber

FREMGANGSMÅDE:

- ♦ Skyl løg og ramsløg
 - ♦ Skær løget i 4 dele
- Smid alle ingredienserne i en foodprocessor og smag til

TINA HOLM

MÆLKEBØTTE



Mælkebøtte (*Taraxacum officinalis*) er en af mine absolut yndlings ukrudtsplanter.

Mælkebøtten er super skøn og kan bruges på flere måder.

Bladene er fantastisk lækre i salater og pestoer.

Blomsten kan bruges i salater, smoothies og saft.

MÆLKEBØTTESAFT

Plukkes i april-maj måned

- ♦ 1,5 kg mælkebøtteblomster
- ♦ 3-4 liter vand
- ♦ 3 håndfulde sukrin
- ♦ 6 citroner

FREM GANGSMÅDE:

- ♦ Pluk en masse mælkebøtter på marker og enge, hvor du ved at der ikke bliver sprøjtet, så du får den rene vare
- ♦ Skyl nu mælkebøtteblomsterne grundigt
- ♦ Tilsæt sukrin eller sukker
- ♦ Kog vandet og hæld det over mælkebøtterne
- ♦ Lad trække i minimum 12 timer

- ♦ Si nu blomsterne fra, så du får en ren saft
- ♦ Giv den et let opkog
- ♦ Hæld nu på patentflasker og stil på køl
- ♦ Sørg for at konservere din saft, så du har saft til nu og senere

Virkestoffer:

- ♦ Bitterstoffer som fremmer fordøjelsen og styrker leveren og galden.
- ♦ Rig på flavonoider, som virker anti-inflammatorisk på betændelsestilstande i kroppen

Indholdet af polysacchariderne i mælkebøtten, stimulerer hele mave-tarm systemet

GRANSIRUP

- ♦ En spandfuld nye granskud
- ♦ Vand
- ♦ Rørsukker

FREMGANGSMÅDE:

- ♦ Pluk de nye granskud
- ♦ Skyl dem grundigt
- ♦ Kom dem i en gryde og hæld vand over, indtil skuddene er dækkede
- ♦ Kog nu væsken med granskuddene i 25 min.
- ♦ Si nu granskuddene fra
- ♦ Pr. liter væske, tilsættes 1 kg rørsukker
- ♦ Kog nu væsken ind, til en sirup - men undgå at væsken bliver til en tyk karamel-agtig sause

HOLDBARHEDEN: flere år

GRANSAFT

- ♦ 1 kg friske granskud
- ♦ 700 g rørsukker
- ♦ 6 dl kogende vand
- ♦ Saften fra 4 citroner

FREMGANGSMÅDE:

- ♦ Start med at samle de lækre lysegrønne grannåle skud fra rødgran - kan plukkes fra starten af maj
- ♦ Skyld nålene med koldt vand
- ♦ Hæld de 6 liter kogende vand over grannålene
- ♦ Lad vandet koget i 15 min.
- ♦ Si nu skuddene fra
- ♦ Tilsæt nu sukkeret og citronsaften til nåledrikken
- ♦ Saften blandes nu med vand og tilsættes isterninger
- ♦ Voila - en super lækker grøn saft

Kan opbevares på køl i 14 dage

MOOLA.DK magasin no. 5 2015

Grannålene er et super boost af C-vitamin.

Som naturmedicin, har gran været brugt som blodrensende, beroligende og styrkende middel i årtusinder.

Saft eller urtethe af gran, virker fantastisk ved forkølelse, influenza og bronkitis.



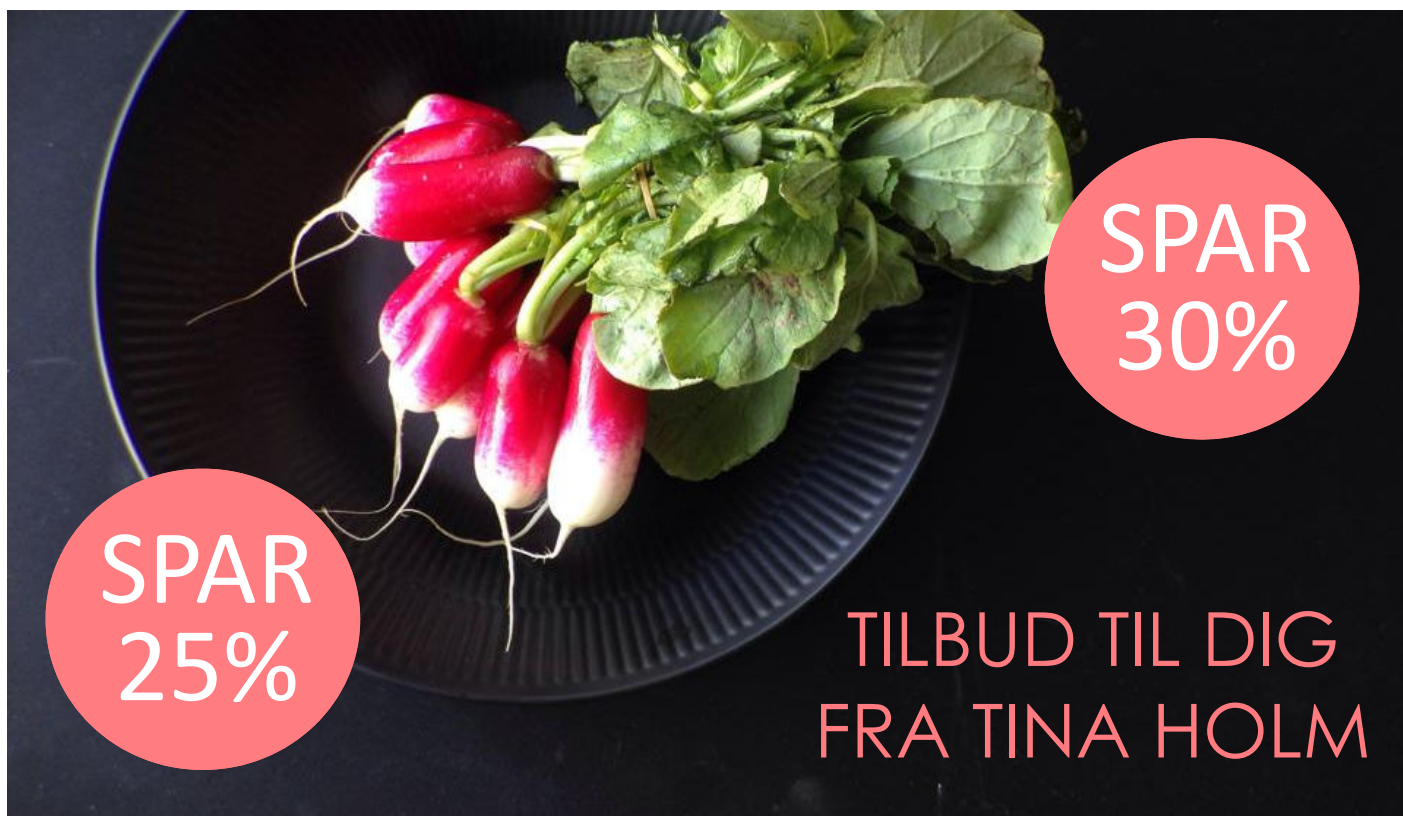
SKOVSYRE SALAT

- ♦ Skovsyre
- ♦ Spinat
- ♦ Bøgeblade
- ♦ Granatæble
- ♦ Mandler

FREMGANGSMÅDE:

- ♦ Skyl alle de grønne blade
- ♦ Hak mandlerne
- ♦ Bland
- ♦ Voila

BIOPATISK KOSTVEJLEDNING



DØJER DU MED ..

- STRESS
- DEPRESSION
- MIGRÆNE
- HORMONELLE PROBLEMER (PMS, PCOS, MENORÉ, ETC.)
- FERTILITETSPROBLEMER
- STOFSKIFTELIDELSER
- FORDØJELSESPROBLEMER
- LEVER-GALDE PROBLEMER

90 MIN.KONSULTATION: 900,-
Via TELEFON - SKYPE eller FREMMØDE

- Biopatisk kostvejledning / konsultation
- Fuld journal
- LOVEFOOD viden
- Regenerationsprogram

3 MÅNEDERS FORLØB: 2.900,-
Via TELEFON - SKYPE eller FREMMØDE

- Opstart som beskrevet ovenfor
 - Opfølgende samtale efter 1-2 måneder
 - Opfølgende samtale efter 3-4 måneder
- Mulighed for spørgsmål via Skype og e-mail undervejs i forløbet

DIN PRIS kr. 675,-

DIN PRIS kr. 1995,-

Book din tid nu på tinaholm.dk

Skriv: "moola tilbud" i kommentarfeltet