



HOLDER KURS: Knut Svendsrud og Kamilla Glomsrud Hill holdt kurs i fermentering i det gule huset i Solbakken på Brakerøya.



ØKOLOGISK KÅL: Kamilla kutter kål som hun dyrker selv på andelsgård, og denne skal fermenteres.

Balansen starter i tarmen

Knut Svendsrud fra Hokksund møtte veggen med et brak. Den tidligere IT-konsulent ble utbrent og fikk ME. Kostholdet ble redningen.

BENTE WEMUNDSTAD tekst og foto

I dag, ganske mange år senere, driver han klinikken Fem elementer – Helse i Balanse i Hokksund, og holder dessuten foredrag og kurs. Byavisa deltar på et kurs om fermentering som han holder sammen med homeopat og ernæringsterapeut Kamilla Glomsrud Hill fra Drammen.

Rundt 10 deltakere har meldt seg på kurset, som foregår i Det gule huset i Solbakken på Brakerøya. Huset er nylig omgjort til et helsesenter med kurslokaler og et stort kjøkken til den praktiske kursdelen.

Metabolsk syndrom

–Balanse i kropp og sjel starter i tarmen, sier Knut Svendsrud.

– 50 prosent av den voksne befolkning lider av noe som kalles metabolsk syndrom. Grunnen til det er at vi spiser mer enn vi forbruker, maten er feil sammensatt, inaktivitet og vi glemmer å tygge.

Metabolsk syndrom inkluderer forandringer som høyt blodtrykk, høye insulinverdier, overvekt og høye kolesterolverdier. Disse forstyrrelsene øker risikoen for at du kan utvikle diabetes, hjertesykdom (angina eller hjerteinfarkt), trange pulsårer i bena eller hjerneslag.

– Det er fullt mulig å snu dette og få kroppen i balanse igjen, og en enkel ting å gjøre, er å endre på kostholdet, sier Kamilla Glomsrud Hill.

– Du arver ikke dårlige gener,

sier Knut Svendsrud. – Vi gjemmer oss bak det, og overlater ansvaret for kroppen vår til legen. Dette handler om å ta ansvar over egen livsstil for å forebygge sykdom og leve bedre og lengre.

Økologisk og surt

– Første bud er å kutte ned på raske karbohydrater som sukker, hvitt mel, polert ris og hvit pasta. Bruk gode råvarer og lag mat fra bunnen av. Det trenger ikke ta så lang tid, sier Kamilla.

Økologiske grønnsaker inneholder ikke sprøytemidler og dyrkes uten kunstgjødsel. Av dette viser Kamilla hvordan vi lager fermenterte matretter som er gode for tarmfloraen og dermed er med på å sette kropp og sinn i balanse.

– Kutt for eksempel økologisk kål i strimler, og ha det i en bolle, og dryss på salt. Ha kålen i et Norgesglass, dekk til, og la det stå i romtemperatur. Da vil det starte en gjæringsprosess som vil ta rundt en uke. Smak underveis og når du synes smaken er passe, kan du sette lokk på glasset og oppbevare det i kjøleskapet. Det er et godt tilbehør til både fisk og kjøtt, og et par spiseskjeer gir gode bakterier for tarmen, sier hun.

– Når du har lært deg å beherske den enkle prosessen med kål, kan du begynne med mer avanserte retter.

Gjæringsprodukter

Ved å ha på vann og salt på grønnsakene, starter etter hvert fermenteringen av seg selv. Man gjøre prosessen raskere ved å lage sin egen fermenteringskultur av for eksempel myse – ved å ha sur melk eller yoghurt i et stykke gas og sile av. Vannet, eller mysen som siles av er en fin fermenterings-

starter, og den kan brukes flere ganger. Det går også an å kjøpe ferdige fermenteringskulturer i helsekost. Gjæringen danner melkesyrebakterier som er veldig godt for tarmen og resten av kroppen. Fermentering er en eldgammel konserveringsmetode som mange kjemper for skal komme til sin rett igjen. Det finnes mye god litteratur, både på nett og i bokhandelen.

–Et supert alternativ til konserveringsmidler i maten, sier Kamilla og Knut.

bente@byavisadrammen.no.



INTERESSERTE: Kursdeltakerne lyttet interesserte til Kamillas undervisning om sunn mat.

JUBILEUMSFEST!

Medlems-
pris
879,-



Georg Jensen Bloom gavesett i eske
Bloom
Nå 1.208,-

Tilbords Gulskogen
32 88 97 00
tilbords.no

TILBORDS