

**STEN STURE
SKALDEMANS
KOKEBOK**

Følger du de offisielle kostholds-
rådene, risikerer du å bli syk og fet.
Da behøver du andre kostholdsrad.
De får du her i denne boken.

Sten Sture Skaldeman
www.skaldeman.se

For mer informasjon om forfatteren besøk www.skaldeman.se og www.lillemaane.no

ISBN 978-82-92605-59-2

Sten Sture Skaldemans kokebok

Norsk utgave ved Trude Monssen, Dag Biseth og Jan Mesicek

Forlaget Lille Måne AS © 2009

Utgiver:

Forlaget Lille Måne AS, Pob. 7044 St. Olavs Plass, 0130 OSLO

Tlf. 21 50 47 40 – Faks 21 50 47 49

www.lillemaane.no – post@lillemaane.no

Omslagsdesign og innvendig design: Gyllna Snittet AB, Helsingborg, Sverige

Fotografier av Pepe Nilsson

Kokk: Johan Åkerberg

Omslagsfoto: Getty Images

Satt med: PMN Caecilia

Trykket i Italia.

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med Åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR. Ved sitering i artikler, aviser, på nettet og annet må kildehenvisning tydelig fremkomme. Ta kontakt med forlaget for tillatelse.

INNHOOLD

Innledning	10
Tilbehør	11
Frokost	19
Kjøtt	26
Fisk	62
Salater	84
Supper	98
Sauser og sånt	102
Desserter	113
Oppsummering av <i>GI-Null!</i>	121
Oppskriftsregister	126

VAREMERKET GI-NULL!

GI-Null! er et beskyttet varemerke. Varemerket eies av Sten Sture Skaldeman information AB. For all kommersiell benyttelse av *GI-Null!* kreves skriftlig tillatelse. Den som vil spre kunnskap om *GI-Null!* på ideell basis, kan få tillatelse kostnadsfritt. Skriv til sss@skaldeman.se



INNLEDNING

Jeg har skrevet flere bøker om vektreduksjon. Jeg påstår at de er i toppsjiktet av hva som finnes på markedet. Men denne kokeboken er ikke i første rekke en slankebok, men en bok om hvordan du spiser deg til bedre helse.

De siste syv årene har jeg fått omtrent 15 000 e-poster og en rekke telefoner fra andre som spiser som jeg gjør. Mange brev om vektreduksjon, men enda flere om hvordan vanlige mennesker har beseiret vonde sykdommer og fått mer livsglede og vitalitet. Hver dag får jeg gladmeldinger om underverkene som kroppens selvhelbredende krefter kan utrette. Sammenliknet med dette, er en vektreduksjon på 30 kilo bare en bagatell.

I min første bok skrev jeg: "Hvis du spiser den maten du er skapt for å spise, får du den kroppen og den helsen du er skapt for å ha." Da skrev jeg om meg selv og min helsereise. Nå vet jeg at denne regelen gjelder for oss alle sammen.

Har du aldersdiabetes (type-2), kan du beseire sykdommen. Det kan ta noen dager, eller noen uker. Sukkersykdommens "kode" er knekket. Vitenskapen synes å ha kommet til kort, de vet lite om dette – men de kan bare kontakte meg og spørre! Har du problemer med tarmfunksjonen, kan den leges; Chrons, IBS, ULC er unødvendige sykdommer. Det er vel å merke litt vanskeligere å kurere tarmene enn sukkersyke, men det går. Selv har jeg spist meg frisk fra hjertesvikt, pre-diabetes og et av Sveriges høyeste blodtrykk. Og ikke minst har jeg spist meg 65 kilo slankere. Jeg har ikke noe oksidativt stress i kroppen, og jeg har ikke vært syk én eneste dag på syv år. I dag er jeg en frisk og rask 67-årig mann, med en helsetilstand som en 25-årig idrettsmann. Alt dette har jeg oppnådd ved å spise den maten vi er skapt for å spise.

Nå får jeg daglige rapporter fra mennesker som har gjort liknende helsereiser. De tar farvel med overvekt, diabetes, PCOS, ufrivillig barnløshet, migrene, leddsmerter, betennelser osv. De har spist seg friske fra mangeårige mage- og tarmlidelser og fått et immunforsvar som står imot det meste. Når man kommer seg ut av sukkertåken, ligger veien til god helse åpen foran deg.

Vil du spise deg til god helse, får du oppskriften i denne boken!

Sten Sture Skaldeman

PS. Du kan lese mer om fordelene med å spise *GI-Null!* og hvordan du beregner fettkvoten, bak-erst i boken.



TILBEHØR

SKALDEMANNS FLORIDASALAT

Sprøstek ca 200 g finhakket bacon og/eller lettsaltet sideflesk. Stek på lav varme over lang tid slik at du kan bruke stekefettet i salaten.

Mens baconbitene steker, blander du en dressing av:

1 dl majones
1/2 dl crème fraîche
1 ss fransk sennep
1 ss sitronsaft
svart pepper

Ha 1 finhakket løk, gjerne rødløk, i en bolle.

Tilsett finstrimlet kål til en passe blanding. Det beste er nok rå blomkål, men finstrimlet hvit kål funker også bra. Velger du rødkål, bør du forvelle den litt i kokende vann. Da blir den litt mer spisevennlig.

Hell de avkjølte baconbitene i salatbollen, rør om og smak til. Er dressingen litt for syrlig, tilsetter du litt mer majones; er den litt vel rund i smaken, spisser du den med sennep/sitron. Salaten kan spises med en gang, men den smaker best etter noen dager. Oppbevar den i kjøleskap dekket med plast. Den holder seg bra i fire-fem dager.

Tips:

Spis salaten med stekte tyske småpølser. Nürnberger Rostbratwurst er en av mine personlige favoritter. Pølsene har en fettkvote på over 2, og inneholder kun 1 g karbohydrater per 100 g pølse. En sterk, sukkerfri sennep hører med.



MERVIS SPINATSTUING

Spinat og asparges er veldig gode grønnsaker. De smaker godt, de setter farge på tallerkenen og de inneholder ett og annet som er bra for oss. Dessuten inneholder de veldig få karbohydrater. Du kan spise store porsjoner uten at blodsukkeret ditt går til himmels. Dette er altså bra mat for diabetikere og overvektige.

En av mine brevvenner heter Mervi og hun elsker å lage mat med spinat. Slik lager hun sin spinatstuing:

Tin dypfryst spinat i smør i en gryte. Bland inn godt med naturell Philadelphia-ost (den feteste varianten) og krydre etter smak. Eller bruk en annen ost du liker. Hvitløk setter ekstra piff på retten.

Dette blir en mild og god stuing som passer til alle slags fiske- og kjøttretter.

La oss si at du blander 400 g spinat med 100 g Philadelphia-ost. Da blir det 110 kcal og 2 g karbohydrater per 100 g stuing. Fettkvote: 1,5.

Man kan selvsagt også lage stuing med fløte. Mel trengs ikke. Fres spinat i smør og hell over fløte som skal koke inn. Krydre etter smak. Litt hakkede valnøtter setter en ekstra sprø smak på retten.

Med 400 g spinat, 2 dl fløte og en neve valnøtter blir det en fet og lekker røre. Det passer godt for den som trenger å holde fettandelen på et høyt nivå.

Stuingen inneholder om lag 230 kcal og 3–4 g karbohydrater per 100 g. Tenk at halvparten av disse karbohydratene kommer fra valnøttene. Du velger selv om du har plass til dem. Fettkvoten er 2,7.

COLESLAW – EN SUNN BASISSALAT

Coleslaw er en frisk kålsalat med røtter langt bak i historien. Navnet kommer av et hollandsk ord som rett og slett betyr kålsalat. Den finnes i mange varianter og kan til og med inneholde gulrot, paprika, agurk og mye annet. Men basis i nesten alle oppskriftene er hvitkål, og i dressingen er det for det meste majones.

Salaten lages på noen få minutter. Du trenger:

1 hode hvitkål eller annen kål. Rødkål bør forvelles i varmt vann, hvitkål og blomkål brukes rå.
1 gul eller rød løk

Til dressing:

1 dl majones
1 dl crème fraîche
1 ss fransk sennep
1 skvett sitronsaft
Rikelig med svart pepper

Slik gjør du:

Bland dressingen og rør inn en finhakket middels stor løk.

Rens kålhodet, del det i to og fjern den grove rotstokken.

Nå tar du frem den store, nyslipte kniven og finstrimler kålen i millimeterbrede strimler. Noen bruker ostehøvel eller et grovt rivjern. Bland kålen i dressingen til du får en smidig blanding. Jeg vil ha blandingen ganske tykk. Smak til og ha i mer sitronsaft eller litt salt ved behov. Salaten kan spises med én gang, men den blir bedre etter et døgn eller to.



Tips:

Lag en stor porsjon når du likevel er i gang. Alle i familien kommer til å elske den. Salaten er like god til fisk som til kjøtt. Perfekt til grillmat!

Coleslaw inneholder lite karbohydrater. Den er svært sunn – mindre enn 4 g karbohydrater per hg. Fettkvoten er hele 2,2. Dette er altså en utmerket slankemat. Fettkvote er fett dividert med den øvrige maten. (Fett/protein + karbohydrater). Jo høyere kvote, desto bedre for fettforbrenningen.



FARSETE SQUASHBÅTER

Skjær en squash i 10 centimeter lange biter, del bitene på langs og grav ut kjøttet med en skje. La det stå igjen en ½ cm tykk vegg. Forstek bitene i stekeovn på 175 grader i 10 minutter. Det trekker ut væsken.

Fyll squashen med en smaksrik stuing. Strø over revet ost. Stek på 200 grader til osten har fått en fin farge.

FYLT LØK

Fylt løk smaker godt og kan anvendes både som egen rett og som tilbehør til kjøtt og fisk. Kunsten er å hule ut løken. Det skal du lære her.

Du trenger:

noen store løk
et godt krydret fyll (ganske sterkt).

Bruk det du har i skapet. Dette er den perfekte måten å bruke rester på. Bland i en eggeplomme, litt fløte og kanskje litt fetaost til du har den smaken og konsistensen du ønsker.

Du kan bruke hva du vil av animalske ingredienser i fyllet. Kjøtt, fisk, fugl, leverpostei eller ost – det spiller ingen rolle. Bare pass på at det blir skikkelig god smak på blandingen. Jeg pleier ofte å hakke soltørkede tomater og oliven og ha i fyllet.

Slik gjør du:

Ha store, hele løk i en kjele med lettsaltet vann og kok på svak varme til løken er mør. Det tar om lag et kvarter. Sett til avkjøling. Bland fyll av rester eller stek et eller annet animalsk sammen med

Tips:

Jeg koker, og kler løkene med skallet på. Det ser fint ut og beskytter retten fra å bli brent. Dersom løkene ikke klarer å stå oppreist, kan du plassere dem i grov salt eller skjære av litt fra roten så det dannes en liten bunn.



finhakket sjalottløk og fløte i en stekepanne. Smak til med krydder etter eget ønske.

Skjær av et lokk et par centimeter ned på løken. Stikk inn en kniv og før den rundt samtidig som du løsner innmaten nedenfra med kniven. Er du heldig, får du ut nok ved første forsøk. Ikke ta ut for mye. Det skal være igjen en ordentlig løkvegg. Innholdet sparer du til senere. Det er godt å bruke i salater.

Ha fyllet i løken, legg på lokket og stek i ovn på ca 200 grader. Når lokk og løk har krympet litt, er retten klar. Det tar ca 20 minutter.

MIN SPONTANE RATATOUILLE

Jeg bruker aldri oppskrifter når jeg lager mat, men benytter de råvarene jeg har for hånden. Ratatouille er en fransk grønnsakblanding som egner seg utmerket til spontan matlaging. Jeg lager min blanding ganske kryddersterk, du velger selv hvordan du vil ha din.

Forslag til tilbehør:

matfett for eksempel kokos- og olivenolje
gul løk, gjerne rikelig
squash
paprika i forskjellige farger
hvitløk
tomater (med måte)
purre
sambal oelek (chilipasta) eller chilipepper
sitronsaft
salt og krydder, for eksempel paprikapulver, kajennepepper, koriander, spiskummen. En terning hønsebuljong er ikke dumt. Av og til bruker jeg sukkerfri tomatpuré. (OBS! Ikke ketchup!)



Slik gjør du:

Du begynner med å myke opp den grovhakkete løken i ganske

rikelig med matfett. Når løken er blitt blank, tilsetter du squash og paprika. Det skal også være grovhakket. Så er tiden inne for noen hakkede hvitløkbåter. Litt salt og pepper. Jeg bruker middels varme, det er ikke snakk om å frese grønnsakene, bare få dem myke og blanke. Når det er gjort, har jeg i resten av det som er grovhakket, pluss en boks hakkede tomater. En spiseskje sambal oelek synes jeg er godt, men du nøyer deg kanskje med en teskje? I tillegg kommer sitronsaft for å avrunde det hele.

Du kan spise din ratatouille etter et kvarter, men jeg lar den gjerne stå og småputte en time. Her er det smak og behag som gjelder.

Med denne oppskriften inneholder 100 g grønnsakblanding omkring 5 g karbohydrater. Har du normal vekt, kan du spise så mye du vil, og den er nesten godkjent som slankekost. En aldersdiabetiker kan spise en stor porsjon uten at det skjer noe dramatisk med blodsukkeret.

POTETMOS UTEN POTETER

Potetmos øker blodsukkeret raskere enn strøsukker! Det er ingen helsekost akkurat, spesielt ikke for diabetikere og overvektige. Men noen ganger vil man likevel ha mos. Pølser uten mos er ikke det samme. Løsningen blir å lage mos på grønnsaker i stedet. Nærmest ligger brokkoli og blomkål. Det blir faktisk en utmerket mos.

Kok grønnsakene i lettsaltet vann. Jeg bruker vanligvis blomkål som basis og kompletterer med brokkoli for fargens skyld. Når grønnsakene er kokt myke, heller jeg av vannet og lar det hele stå å dampe en stund. Så rører jeg sammen smør og fløte (Smør og løksaus har

jeg også hørt om; det høres godt ut.)

Synes du at mosen blir for løs, kan du bruke en passende ost som bindemiddel.

Muskat er et godt krydder til all slags mos. Noen ganger blander jeg i en moden avokado, det gir en mildere smak. Kokosmelk er også veldig bra å blande med, men bruk bare den tykke delen, ikke den tyntflytende væsken. Da blir det suppe av hele greia.

Kokt brokkoli og blomkål inneholder vel 3 g karbohydrater per 100 g. Det er et flott siffer. Blandet med smør og fløte havner fettkvoten i mosen på det utmerkede tallet 2,15. Det er med andre ord et av de beste tilbehør du kan ha.

LEKKER OSTE- OG SPINATFRITTATA

Dette er en fin oppskrift som finnes i forskjellige versjoner på nettet. Du kan spise disse frittataene som tilbehør til all slags mat, som mellommåltid eller som erstatning for kaker til kaffen. Du kan bytte ut spinaten med nesler eller stekt sopp, eller lage frittataene dine som rene ostemuffins. Nøyaktige mengder er unødvendig, jeg tar det som oftest på gefühlen.

Jeg bruker en fast plate med 12 muffinsformer og gjør mitt beste for å unngå å skrape i belegget. Ostemasse blir lett sittende fast i en oppskrapet form. Vær derfor nøye når du smører formen!

Visp sammen:

6 egg
hakket persille, minst en halv desiliter
1 ts krydderurter, f.eks. basilikum eller oregano
noen dråper tabasko

Bland i ost og grønt, for eksempel:
1 pakke (300 g) hakket spinat
60 g revet parmesan
drøyt 100 g revet ost, f.eks. jarlsberg eller gräddost
En halv boks kesam (250 g), eller ca 100 g annen ost

Stekes i snaut 20 minutter på litt i underkant av 200 grader. Kan spises varme eller kalde og holder seg godt i kjøleskapet.

En frittata inneholder 130 kcal og 1,2 g karbohydrater. Fettkvote: 0,64.



ANTIPASTI ER GI-NULL!

Italienerne holder seg slanke. Det må skyldes deres antipasti! Å spise fett og surt før måltidene er *GI-Null!* Hvis du lurer på hva «antipasti» betyr, er det "noe som kommer før pastaen". Eller bedre, før måltidet. Appetittvekkere kan vi kalle det.

Antipasti inneholder ofte sopp i en eller annen form, for eksempel nedlagt steinsopp. Pluss en masse andre godsaker som passer godt til *GI-Null!* Parmaskinke, salami, bresaola og grønne oliven. Jeg oppfatter dette som selve oppskriften på en komplett lunsj!

Ofta legger jeg ned steinsopp i olivenolje selv. Hvem har vel råd til å kjøpe denne lekkerbiskenen i importert versjon?

Dette trenger du:

små, sprø steinsopper
eddik, sitronsaft
krydder etter smak, for eksempel
hvitløk, laurbærblad og timian

Slik gjør du:

Del soppene i skiver på langs. Man skal se at det er steinsopp! Forvell den skivede sopp i et sterkt bad av eddik, sitronsaft og krydder etter smak. Selv bruker jeg salt, hvit pepper og laurbærblad. Kanskje en presset hvitløkbåt. Eventuelt litt timian. Når soppene er avkjølt, rører jeg den sammen med en god olivenolje i et godt rengjort glass. Jeg er nøye med rensligheten for å oppnå god holdbarhet. Deretter lar jeg soppene stå et kjølig sted i en måned eller to. Den holder seg godt så lenge glasset er uåpnet, men når man først har



begynt å bruke soppene, har man bare en ukes tid på seg. Ta godt vare på oljen du brukte til nedleggingen! Den er utsøkt som smaksetter i for eksempel salatdressinger og omeletter.

Når en nedlegging er blitt virkelig vellykket, foreslår jeg at du oppsøker en butikk som fører italienske delikatesser, og supplerer med parmaskinke, bresaola og noen tykke skiver rustikk italiensk salami. Og litt god ost. Legg dette pent opp på et stort serveringsfat og sett frem noen boller med oliven og sopp. Deretter ringer du meg!

Men denne typen mat blir det knapt mer enn 10 g karbohydrater. Maten er salt, og kroppen kommer derfor til å holde tilbake vann. Bry deg derfor ikke om hva badevekten viser dagen etter. Fordi salt binder vann, kan man gå litt opp i vekt når man spiser antipasti.

STUET HVITKÅL ELLER RØDKÅL

1/2 kålhode
1 dl purreløk, finstrimlet eller ½ gul løk
smør
2–3 dl fløte
evt. litt mozzarella
sitronpepper
dijonsennep
persille

Slik gjør du:

Finstrimle kålen, forvell den raskt i kokende vann og la den renne av i et

Tips: Alle kålretter kan krydres med spisskummen, og de fleste med muskatnøtt. Men i denne synes jeg dijon sennep gir nok smak.

dørslag. Brun kålstrimlene i smør på middels varme.

Etter fem minutter tilsetter du finstrimlet purre eller annen løk.

Vend løken med stekepaden et par ganger og tilsett fløte. Blandingen skal være ganske flytende. Tilsett litt mozzarella hvis du føler for det. Kok inn til konsistensen kjennes riktig. Tilsett mer fløte hvis det blir for tyktflytende.

Smak til med citronpepper og dijonsennep og dryss over persille.

Skulle det bli noe til overs, setter du det i kjøleskapet og bruker det som "kryddersmør" på en stekt kjøttbit. Stuet rødkål ser fint ut og i den innkokte fløten smaker det godt.



STEKT BLANDET SOPP

Sopp er et ypperlig tilbehør til kjøtt- og fiskeretter. 100 g fersk sopp inneholder omkring 4 g karbohydrater, en del vitaminer og jern, kalium og fosfor. Kalium er interessant for oss som spiser *GI-Null!* Spiser du

soppen rå, bør du helle over olivenolje. Stekt sopp suger til seg matfett og har en fettkvote på bortimot 2. Selv liker jeg å plukke sopp, og jeg lager alle mulige slags soppretter. Jeg spiser beskjedne porsjoner, men selv en liten porsjon sopp gir mye smak. Det herlige med sopp er at du kan blande nesten alle sopper med hverandre, og at smaken nesten alltid vinner på det. Pussig nok er det mange som har

problemer med å steke sopp. Den grunnleggende feilen er å begynne med for lav temperatur og for fuktig sopp. Eller man har for mye sopp i pannen på én gang. Da er det vanskelig få et godt resultat.

Den beste metoden går ut på at man først damper soppen på lav varme i en vid kasserolle. La det ta sin tid. Deretter varmer man opp stekefett i en stekepanne og legger i passe store porsjoner med sopp. Når soppen har fått fin farge, skrur man ned varmen og krydrer etter smak. Salt, pepper og en hakket hvitløk er ikke så dumt. Kanskje litt kjøvel eller gressløk. Det bestemmer du selv. Hvis du gjerne vil stue soppen, heller du på kremfløte eller crème fraîche og lar det koke inn. Strø over hakket persille og server.

Regn med at en porsjon stekt sopp (75 g) inneholder 4 g karbohydrater og har en fettkvote på ca 2. Med en skvett kremfløte får du ett gram karbohydrat ekstra, og fettkvoten kommer opp i 3.