



**OPSKRIFTER & TIPS**

★★★★★★★★

## Den ideelle føde i teori og praksis

3-dages kursus afholdt i Martinus Center  
Klint, maj 2014

Per Viderup & Ole Therkelsen

[www.martinuscenter.dk](http://www.martinuscenter.dk)

Lær at lave vegansk mad på dette forlængede weekendkursus. Sammen med Per lærer du i praksis i Restaurant Terrassens køkken at lave vegansk mad ud fra enkle grundteknikker, der let kan varieres og giver et sundt og lækkert resultat. Ole gennemgår åndsvidenskabens syn på føden ud fra Martinus' bog "Den Ideelle Føde" med kompletterende symboler fra "Det Evige Verdensbillede". Han fortæller også om videnskabens syn på veganer-og vegetarkost. Medbring Martinus' bog "Den ideelle føde".

## Det Kolde køkken

---

### Sennepsvinaigrette

- dressingen over alle dressinger. Perfekt til råkost, salat, bagte grønsager, og som smagstilsætning / bouillon, krydderi.

1 del dijonsennep, 1 del citronsaft, 1-2 dele vand, havsalt, evt. friskkværnet peber piskes.

4-5 dele god olie efter smag og behag piskes i, langsomt og i en tynd stråle.

**TIPS!** Forskellig sennep og citrussaft/eddike giver forskelligt resultat. Små Portioner kan rystes sammen i et glas med skruelåg. Store portioner stavblendes. Mellem portioner piskes med ris. Den emulgerer bedst når ingredienserne har nogenlunde samme temperatur. Den holder sig længe uden for direkte sollys, som gør olien harsk.

---

### Hummus

1 l. velkogte kikærter.

Kogevand. Normalt skal lidt under halvdelen af ærterne i foodprocessorskålen, være dækket.

Havsalt ca. 1 spsk., evt. 1 spsk. Spidskommen, en halv til en hel citron uden kærner, 1 dl. Citronsaft, 1-2 dl.

God olie blendes glat nogen minutter på processor. 1 – 2 dl. Tahini blendes med i sidste minut. Sigtes. Frisk vand på. Koger op, der røres godt i det, og afskummet fjernes. Så skrues der ned og tilsættes efter smag – halve citroner og hele hvidløg, og hvad suppevisker man ellers har, simrer med til de er færdigkogte efter 1 – 1 ½ time.

**TIPS!** Det er let at tilsætte mere væske hvis hummussen ikke rigtig går rundt i skålen. Men det er ikke let at fjerne for meget væske. Så start med i underkanten af væske. Lidt gurkemeje justerer farven på hummussen. Efterhånden finder man ud af, at det er konsistensen som er udfordringen. Smagen er let at varieres. Man kan bruge kikærter fra dåse, eller koge store portioner selv og fryse i flade fryseposer. Ærter og bønner står i blød natten over.

**TIPS!** Alle bælgfrugter, som skal gemmes i køleskabet eller fryses uden kogevand bør smagssættes mens de er varme og ny kogte og – sigtede, med havsalt, eddike/citrus og olie. Holdbarheden afhænger af tilsætninger og tiden man bruger på at køle de ned.

---

## Tahini dressing

- en fyldig og kraftig dressing.

3 dl. Koldt vand. Havsalt. 1 spsk. Revet citronskal.

Saft af en ½ citron. Evt. urter fra haven stavblendes i høj, slank beholder

2 dl. tahine tilsættes lidt af gangen, om mulig under stavblending.

**TIPS!** Chili fungerer godt i dressingene. Urter efter smag og behag.

---

## Charlottes urtedressing

- En elegant og mager dressing.

½ agurk i tern, 1 næve hakkede urter, havsalt, 1 spsk. Revet citronskal, 2 dl. vand

1 skvat soya-/havre-/ris fløde eller prima olie stavblendes kort, smages til med evt. lidt sødt (dyrt sukker, billigt sukker, sirup, honning, suketter))

## Det varme køkken

---

### Kikærter /bønner/linser i karry

1 hakket løg, hvidløg efter behag, 1-2 spsk. Av din pt. yndlings karry, 3 tynde skiver citrus uden kærner brunes i olie på panden. 1 liter velkogte bælgfrugter og et par dl. kogevand steger/koger med 3 min.

1 dåse god kokosmælk, soyafløde el. lign. kommes i og koges ind til god konsistens

**TIPS!** Smagen justeres om man synes med sødt, surt (eddike, citronsaft), mere karry hvis den er for slap. Og salt. Alverdens krydderier kan bruges på denne måde. Altid steg dem i olie med løg. Væske og bælgfrugter på. Kog godt igennem, creme det op med noget cremet og smag det til. Juster smagen rettere sagt. Klart det ser godt ud hvis du smider en hånsfuld spinat eller andre greens i til allersidst.

- C'est facile mes amis.

---

### Pakora

- verdens enkleste burger.

2 dl. kikærtemel.

Ca. 2 dl. vand, salt, urter og/eller krydderi piskes til en tyk dej/røre

2 næver grønsager i strimler vendes i el. æltes lidt for hånd og steges på panden.

Store, tykke pakoras bages færdig i ovnen 25 min. Til de er 75 grader i centrum. Stik i kniv ind, mærk på den, brænder du nalderne er den god nok.

**TIPS!** Pakoras kan laves med groft skårede grønsager eller finere. Jo vådere og mere vandede grønsager, jo grovere kan du lave dem. Et drys med bagepulver fluffer dejen op, hvis du er i humør til det. Du kan vælge indiske krydderier, urter, mexicanske, whatever. Sød chilisovs er super hertil. Også raitaer og andre lette, enkle spændende sovser.

---

### Roste i ovnen

1 liter rå revet kartoffel 1 liter (7 dl. udkogte linser, 2 dl. hakket løg, 1 dl. revet rødbede)

Havsalt, kværnet peber, 3 spsk. kapers, 1 dl. kikærtemel æltes, formes til klementin-store bøffer, lægges

tæt på bagepapir med rigelig olie, bages 15 min. I 220 grader varm ovn, hviler 10 min., vendes og bages 15 min til. Vigtigt at der er rigelig olie i bunden af røstien som vendes op og bages brun i den ganske varme ovn, i anden omgang.

**TIPS!** Man kan bruge mange slags rester til røsti. 50 % rå revet kartoffel holder konsistensen. Rødbeden er mest for farvens skyld. Røstiene kan pyntes med peberrod, oliventapenade, sals osv. Brug generelt varmluft i din ovn. Og lav en stor portion. Hvis din ovn er og stædig og langsom skal de have længere tid til de er 80 grader og mørre i midten.

---

## Bagte rødder

2 liter gulerødder i mande-tommelfinger-størrelse vendes/coates med 4-5 spsk. olie, havsalt, timian  
½ citron i små både, 2 spsk. sennepsfrø lægges på bagepapir, 30 min. 180 grader.

**TIPS!** Alle rodfrugter bliver bedst i ovnen. Baging intensiverer deres smag og farve. Kartoffler laves på samme måde. Alle krydderier er gode. Farverige skønheder som gurkemeje og paprika kommer virkelig til sin ret i ovnen. Man kan bage store, grove stykker og hele kartofler, noget som ser godt ud på et fad. Bagte grønsager giver det bedste resultat i blendede supper.

---

## Dampede rødder

1, 2 eller 3 næver gulerødder i lillefingerstørrelse, 1 – 2 dl. vand, et drys havsalt  
Sættes på ilden i en passende gryde med tæt låg dampes al dente, eller efter smag, 5 – 7 min.  
Anrettes og dryppes med vinaigrette og hakket mynte, eller andre urter. Elegant og lækkert. Samme fremgangsmåde til alle grønsager.

### **Keep it simple.**

**TIP!** Hvis gryden damper sig tør og brænder på koges den op med lidt vaskepulver og står nogen timer, og kan herefter let gøres ren. Ellers brug ståluld.

---

God fornøjelse

- og tak for deltagelsen i vores kursus i Martinus Center Klint, maj 2014.

*Naturen er den bedste kok.  
Simplicity is the ultimate sophistication*

*Kh Ole & Per*