

Email not displaying correctly? [View it in your browser.](#)



**Gör det enkelt och roligt att leva sunt.**

**GreppaLivet nyhetsbrev nr 11-2010, november.**

---

### **Häls fördelar med nya kostvarianter!**

Sedan förra nyhetsbrevet har två nya (?) hälsosamma kostvarianter lanserats i media. Den ena är **portföljkosten**, som bl a minskar det farliga kolesterolet, blodfetterna, blodtrycket och en riskfaktor för blodpropp. Portföljkosten innehåller långsamma kolhydrater, kostfibrer, fet fisk, sojaprotein, blåbär, mandel, kanel, vinäger och probiotika (aktiva nyttiga bakterier). Det framgår ingenstans varför kostvarianten heter just portföljkosten.

Portföljkosten verkar vara väldigt fettfattig och mager med "mager hårdost 17 %" och "kolesterolsänkande smörgåsmargarin". Margarin är en väldigt hårt bearbetad olja som jag avråder ifrån. Vidare innehåller den en hel del sojaprodukter, som sojayoghurt och sojafärs. Soja är jag också tveksam till. Soja är ofta genmodifierad och odlas med konventionella metoder i monokulturer. Inger Björk, som är professor i livsmedelsrelaterad nutrition vid Lunds Teniska Högskola står bakom undersökningen.

Nästa kostvariant kallas "**nordisk mat**" och den bygger på fet fisk, rapsolja, flytande och bredbart margarin, frukt, bär, rotsaker, grönsaker av nordiskt ursprung, magra mjölkprodukter, magra styckningsdelar, fullkornsprodukter, baljväxter. Lågt innehåll av socker, salt, transfetter, mättat fett och raffinerade livsmedel. Även med den här kosten uppnås flera hälsoeffekter med sänkt kolesterol, blodtryck, minskad insulinhalt i blodet (som har betydelse för att förebygga diabetes) och viktminskning - trots att deltagarna fick äta så mycket de ville. Ansvarig för den här studien är docent Ulf Risérus vid Uppsala Universitet.

Undrar när det ska komma någon som vågar använda riktigt fett, som fullfeta mejeriprodukter i sina undersökningar? Båda varianterna består av rena råvaror som är lätta att tillaga och som man kan hitta i en vanlig affär.

### **Mera ... gott**

Nu har Arla's **Bregott** fått flera efterföljare. Bregott är ett bredbart alternativ till smör. Bregott består av smör som blandats med rapsolja och eventuellt vatten beroende på fetthalten. Bregott är alltså inte margarin som är tillverkat på ett helt annat sätt. Det kan vara svårt att avgöra vad alla olika "smörprodukter" är tillverkade av, men ett säkert tips är att läsa på förpackningen!

Det är Valio som kommit med **Mjukt & gott**. Fetthalt 75 %, varav 67 % är mjölkfett (smör) och 33 % rapsolja. Ingredienser grädde, rapsolja, vatten, syrningskultur, salt 1,2 %.



Skånemejerier utökar sitt smörsortiment med **Skånegott**, med fetthalten 75 %.  
 Ingredienser är smör, rapsolja och lite salt.



Även Milko har lanserat en motsvarande produkt, **Bredbar**, som innehåller 75 % fett, varav 50 % är mjölkfett och 25 % fett från raps. Ingredienser: Smör, rapsolja, vatten, salt 1,2 % och A- och D-vitamin.



Tänk att alla nyheterna nästan kom samtidigt.

Det är fullt möjligt att göra sitt eget "Bregott"!

1. Låt smör ligga framme så att det blir mjukt.
2. Vispa (med elvisp) i så mycket kallpressad rapsolja och/eller olivolja som smöret absorberar.
3. Vispa eventuellt i lite vatten om du vill ha en mindre fet blandning.
4. I och med att oljan är mjuk och smöret hårt i kylskåpstemperatur får du ett smör som är bredbart direkt från kylan.

### Monsterbiff till middag



Sedan förra nyhetsbrevet har jag läst en spännande bok. Den heter **Monsterbiff till middag** och den handlar om köttets väg från avel till tallrik. Boken beskriver både riktigt usla uppfödning- och slaktförhållanden, men även väldigt trivsamma och skonsamma där djuren får leva i enlighet med sina behov och sitt naturliga beteende. Boken har nyligen utgivits som pocket. Finns på AdLibris för 42 kr.

Må så gott!

Många hälsningar

[Maj Östberg Rundquist](#)

[GreppaLivet - Gör det enkelt och roligt att leva sunt!](#)

Tidigare nyhetsbrev finns [här!](#)

Du som får detta nyhetsbrev har tackat ja till en prenumeration i samband med en kurs, föreläsning, via hemsidan eller på annat sätt. Vill du inte ha nyhetsbrevet i fortsättningen - klicka på "unsubscribe" nedan.

Du som får detta nyhetsbrev har tackat ja till en prenumeration i samband med en kurs, en föreläsning, via hemsidan eller på annat sätt. Vill du inte ha nyhetsbrevet i fortsättningen - klicka på "Unsubscribe" nedan.

[Unsubscribe](#) << Test Email Address >> from this list. **Avbeställ nyhetsbrevet.**

Our mailing address is:  
KvalitetsCentrum AB  
Langelandsgatan 46  
Kista, Kista S 16443

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2010 KvalitetsCentrum AB All rights reserved.

[Forward](#) this email to a friend. **Tipsa en vän om nyhetsbrevet.**  
[Update your profile](#)