Biotta®
The Swiss Organic Pioneer
Min Velvære-uke
Din velvære-guide for Biotta juice-uken
Med mange gode råd og tips.
Biotta. Naturlig bra for meg.

Pakkens komplette innhold for din Velvære-uke (Welness Week):

- → **3 x Biotta Mein Safttag #1**
  (Biotta Saftdagen Min nr. 1)
- → **2 x Biotta Mein Safttag #2**
  (Biotta Saftdagen Min nr. 2)
- → **2 x Biotta Vita 7**
- → **2 x Biotta Tomat**
- → **2 x Biotta Vital Digest**
- → **75 g Biotta Bio-Leinsamen**
  (Biotta Økologiske Linfrø)
- → **120 g Biotta Bio-Kräutertee**
  (Biotta Økologisk Urtete)
- → **120 g VitaBase® Basisches Badesalz**
  (VitaBase® Basisk Badesalt)

Biotta juicene er:

- ✓ 100% naturlig og økologisk
- ✓ Uten tilsetningsstoffer
- ✓ Ferskpresset juice; ikke fra konsentrat
- ✓ Klimavennlig produsert

Biotta Velvære-uke er utarbeidet for friske voksne. Dersom du er diabetiker eller har andre helseutfordringer, anbefaler vi deg å konsultere en profesjonell helsearbeider før du gjennomgår en Biotta Velvære-uke. Du bør ikke satse på å gå igjennom en Biotta Velvære-uke hvis du er gravid eller mens du ammer.

Tips for personer som må, eller ønsker, å ungå meieriprodukter:

Biotta Vita 7 inneholder myse. Hvis du vil unngå meieriprodukter, kan du gi de to juicene til noen andre, og erstatte dem med en annen Biotta juice.
Vi anbefaler å bruke Biotta Gulrotjuice i stedet.

Det riktige tidspunkt

Prinsipielt kan du gjennomgå en Biotta Velvære-uke når som helst.
For å sikre suksess er det best å planlegge uken godt på forhånd, for å unngå snublesteiner som for eksempel fødselsdager. Velg en rolig uke hvor du ikke har mange andre planer, og kan sette av rikelig med tid til deg selv.

I løpet av Biotta Velvære-uken burde du unngå koffein og alkohol.
Det er best å starte å være avholdende fra dette noen dager før den første juice-dagen, eller gradvis redusere ditt koffein-inntak. Dette vil gjøre starten av din juice-uke lettere, og holde eventuelle bivirkninger (f.eks. hodepine) på et minimum.

Hvis du røyker, bør du redusere tobakksbruken. Hvis du har tenkt en stund på å slutte å røyke, så gjør bruk av denne anledningen. Vi ønsker deg all mulig lykke til!

Fordøyelse

En grundig rensing av tarmen i begynnelsen av Biotta Velvære-uken, gir deg en lettere start og reduserer sultfølelse gjennom juice-uken. Ideelt skulle tarmen være helt tømt om morgenen den første juice-dagen. Dette lar seg noen ganger gjennomføre på en enkel måte ved å innta produkter som er inkludert i pakken, men hvis din fordøyelse er litt treg, finnes det andre måter å hjelpe til på:

- Hvis nødvendig, drikk et glass Surkåljuice før hvert måltid i tillegg til den juicen som inngår i den daglige planen.
- **Glauber-salt:** Drikk 1 strøken spiseskje utrørt i et glass lunkent vann på tom mage om morgenen den første dagen av juice-fasten. Drikk så en halv liter vann eller usøtet Biotta Organic Herbal Tea innen 30 minutter. Hvis nødvendig, gjenta dette på den andre og den fjerde dagen. Den avførende effekten kan komme raskt.

Du kan kjøpe Glauber-salt på ditt apotek, og de ekstra juicene i en helsekostbutikk.

Appetittvekkende oppskrifter

ralph.schelling

Til forberedelsesdagen og dagen du bryter fasten, har vi satt sammen noen lekre oppskrifter til lettfordøyelige retter i samarbeid med ernæringsfysiologer og den unge kokken Ralph Schelling. Du finner dem på side 18-23.

De er rettet mot dine spesielle behov før og etter fasten, **og hjelper deg** til å **komme igang med juice-uken** og deretter å **gå tilbake til din vanlige diett etterpå**.

Oppskriftene er til to porsjoner, så du kan nyte dem sammen med en av dine kjære. Kanskje dere vil ønske å ta velvære-uken sammen.

Mosjon

Vi anbefaler å legge inn lett mosjon i din faste-uke.

Basiske velvære-behandlinger

Huden er et av de viktigste organene for utrensking. Syrer og en viss mengde stoffskifteavfall blir utskilt gjennom svettekjertlene. Huden blir derfor ofte referert til som en «**hjelpe-nyre**».
Basiske behandlinger, spesielt basiske bad, kan være med og støtte denne **rensefunksjonen**. Til dette formålet er en 120g boks med det basiske badesaltet VitaBase inkludert i din Velvære-uke pakning.

Avhengig av hva du personlig foretrekker, kan du bruke VitaBase gjennom juice-uken på følgende måte:

- → **Basisk karbad** (3-4 ss): Minst 30 minutter med en temperatur på 36-38 °C. Skrubb kroppen med en klut hvert 10 minutt.
- → **Basisk fotbad** (1 ss): I minst 30 minutter

Mengden VitaBase er nok til to karbad, eller flere fotbad. Planlegg en eller to av disse behandlingene som en avslappende avveksling i løpet av din juice-uke. For eksempel kan du ta et karbad den 2. og den 4. dagen av Juice-fasten , eller et fotbad hver kveld.

FORANDRINGEN I KROPPEN DIN

Når du starter en juice-uke, må kroppen din tilpasse seg, noe som koster energi.
Følgende tips kan hjelpe deg til å håndtere forandringene:

Utmattelse

Du kan komme til å føle deg uvanlig trett.

- → Tillat deg selv rikelig med hvile og avkobling. Legg deg litt tidligere enn du pleier om kvelden.
- → Ta deg en rolig spasertur (unngå for mye anstrengelse).
- → Mens du arbeider, reis deg opp av og til, strekke deg og gjør noen oppmykende øvelser.
- → Hvis du føler deg uvel eller svimmel, kan det hjelpe med en teskje honning eller en Dextro Energy terning (som en engangsforeteelse).

Humørsvingninger

Du kan komme til å føle deg litt mer sløv enn vanlig i begynnelsen av Biotta Velvære-uken.

- → Se frem til slutten på arbeidsdagen og virkelig nyt å ikke gjøre noen ting.

Hodepine og verkende lemmer

Dette kan oppstå spesielt i begynnelsen, og skyldes fravær av koffein og/eller nikotin og utrenskning.

- → En varsom, sirkulær massasje på tinningen, kan lette litt på hodepinen.
- → Spander på deg en avslappende massasje som kan mykgjøre lemmene.
- → Å drikke rikelig vil hjelpe. To liter vann / te er nødvendig.

Munnhygiene

Dårlig ånde kan oppstå under Biotta Velvære-uken.

- → Puss tennene oftere og mer grundig.
- → Bruk munnskyllevann, en tungeskraper og tyggegummi / tyggetabletter (sukkerfri).

Frysninger

I løpet av Velvære-uken kan kroppen din bli spesielt følsom for kulde.

- → Ha alltid en varm og myk genser klar til å ta på når du begynner å fryse.
- → Varme innenfra: Lag deg en termos eller termokanne med Biotta Økologisk Urtete.

Skjem bort deg selv

Det å ikke spise et måltid fast føde på en uke, vil kreve en innsats.
Så sett av mer tid til deg selv og planlegg ting som får deg til å føle deg bra:

- Gjør deg komfortabel på sofaen hjemme og kos deg under ditt favorittpledd. Les en bok eller se en av dine favorittfilmer.
- Bestill en massasjetime.
- Møt din beste venn til en hyggelig kopp te (kanskje dere kan faste sammen?).
- Få nok søvn, og legg deg veldig tidlig.

Bevisst glede

Virkelig smak på Biotta juicene. Drikk dem på en bevisstgjørende måte, ta små slurker og pass på at de ikke er for kalde.
Du kan også blande juicen med vann, så du får mer å drikke.

Dette klarer du!

Selv om du finner en eller to av de første dagene vanskelige, er det verdt det å holde ut. I vanskelige stunder, husk på hva du ønsker å oppnå, hvorfor du tar juice-fasten, og hvor stolt du vil være av deg selv på slutten av uken. Og prøv å ikke tenke på mat – for eksempel ved å gå en lett tur i frisk luft.

DIN FORBEREDELSE

På de følgende sidene vil du finne konkrete daglige planer for hva du kan innta i løpet av juice-fasten. De starter med forberedelsesdagen.

Din forberedelsesdag

I dag vil du gjøre kroppen (og også tankene) klar for den kommende uken. Bli inspirert av Ralph Shelling sine lette og delikate oppskrifter, og gå bevisst inn for å nyte dine siste måltider før juice-fasten begynner.

Drikk 2 liter Biotta Økologisk Urtete eller vann i løpet av dagen

MORGEN

Før frokost, på tom mage

- 1 glass lunkent vann
- Drikk sakte 1 glass **Biotta Vital Digest** (100 ml)
- Svelg 2 strøkne teskjeer **Biotta Økologiske Linfrø** hele med **Biotta Økologisk Urtete** eller vann

Frokost (for eksempel en godt sammensatt mysli med frukt, havremel, naturell youghurt, linfrø)

MIDDAG

- 1 glass Biotta **Biotta Vital Digest** (100 ml)
- **Bakt potet-Gnocchi med ruccola** (oppskrift på side 18) eller annen lett mat, helst uten kjøtt

KVELD

- 1 glass **Biotta Vital Digest** (100 ml)
- 2 strøkne teskjeer **Biotta Økologiske Linfrø** hele med **Biotta Økologisk Urtete** eller vann
- **Varm Quinoa-salat** (oppskrift på side 19) eller, som alternativ, 2 middels store, kokte poteter og litt mager kesam, og 2 middels store, dampede gulrøtter

Dag 1 av din juice-faste

I dag er det din første dag uten fast føde. Vi ønsker deg rikelig med utholdenhet. Du kan klare dette!

Drikk 1 flaske Biotta Saftdagen Min nr. 1 og 2 liter Biotta Økologisk Urtete eller vann i løpet av dagen

MORGEN

- → 1 glass lunkent vann
- → 1 glass **Biotta Vital Digest** (100 ml) drukket sakte
- → 2 strøkne teskjeer **Biotta Økologiske Linfrø** svelges hele med **Biotta Økologisk Urtete** eller vann

MIDDAG

- → 1 glass **Biotta Vita 7** (100 ml)

KVELD

- → 1 glass **Biotta Vital Digest** (100 ml)
- → 2 strøkne teskjeer **Biotta Økologiske Linfrø** svelges hele med **Biotta Økologisk Urtete** eller vann
- → 200 ml **Biotta Tomat**, kald eller varm som en suppe. Krydre med friske urter hvis ønsket (ikke salt)

Ikke glem litt lett mosjon daglig i løpet av din faste-uke.

Dag 2 av din juice-faste

Du har allerede på en vellykket måte mestret den første dagen av din juice-faste – det er en stor ting å oppnå. Den andre dagen kan bli litt lettere for deg – men hvis ikke, ikke bekymre deg. Fastens høydepunkt vil med sikkerhet komme!

Drikk 1 flaske Biotta Saftdagen Min nr. 2 og 2 liter
Biotta Økologisk Urtete eller vann fordelt utover dagen

MORGEN

- 1 glass lunkent vann
- 1 glass **Biotta Vital Digest** (100 ml) drukket sakte
- 2 strøkne teskjeer **Biotta Økologiske Linfrø** svelges hele med **Biotta Økologisk Urtete** eller vann

MIDDAG

- 1 glass **Biotta Vita 7** (100 ml)

KVELD

- 1 glass **Biotta Vita 7** (100 ml)
- 2 strøkne teskjeer **Biotta Økologiske Linfrø** svelges hele med **Biotta Økologisk Urtete** eller vann
- 200 ml **Biotta Tomat**, kald eller varm som en suppe. Krydre med friske urter hvis ønsket (ikke salt)

I dag er det et bra tidspunkt for å ta et **basisk karbad eller fotbad**. Dette vil hjelpe kroppen din til å venne seg til endringene i dietten og gi deg litt viktig hvile og avslapping.

Dag 3 av din juice-faste

Den tredje dagen er du halvveis i din Velvære-uke. Mange opplever dette som en spesiell dag, ettersom sultfølelsen sakte avtar og ny styrke blir frigjort.
La deg selv overraske av hva dagen bringer deg.

Drikk 1 flaske Biotta Saftdagen Min nr. 1 og 2 liter
Biotta Økologisk Urtete eller vann fordelt utover dagen

MORGEN

- 1 glass lunkent vann
- 1 glass **Biotta Vital Digest** (100 ml) drukket sakte
- 2 strøkne teskjeer **Biotta Økologiske Linfrø** svelges hele med **Biotta Økologisk Urtete** eller vann

MIDDAG

- 1 glass **Biotta Vita 7** (100 ml)

KVELD

- 1 glass **Biotta Vita 7** (100 ml)
- 2 strøkne teskjeer **Biotta Økologiske Linfrø** svelges hele med **Biotta Økologisk Urtete** eller vann
- 200 ml **Biotta Tomat**, kald eller varm som en suppe.
  Krydre med friske urter hvis ønsket (ikke salt)

Husk litt lett mosjon.

Dag 4 av din juice-faste

På dette tidspunktet er du antagelig ganske vant til å faste, og kanskje du til og med føler deg full av energi igjen?

Drikk 1 flaske Biotta Saftdagen Min nr. 2 og 2 liter
Biotta Økologisk Urtete eller vann fordelt utover dagen

MORGEN

- 1 glass lunkent vann
- 1 glass **Biotta Vital Digest** (100 ml) drukket sakte
- 2 strøkne teskjeer **Biotta Økologiske Linfrø** svelges hele med **Biotta Økologisk Urtete** eller vann

MIDDAG

- 1 glass **Biotta Vita 7** (100 ml)

KVELD

- 1 glass **Biotta Vita 7** (100 ml)
- 2 strøkne teskjeer **Biotta Økologiske Linfrø** svelges hele med **Biotta Økologisk Urtete** eller vann
- 200 ml **Biotta Tomat**, kald eller varm som en suppe. Krydre med friske urter hvis ønsket (ikke salt)

I dag er det et bra tidspunkt for å ta et **basisk karbad** eller **fotbad**. Dette vil hjelpe kroppen din til å venne seg til endringene i dietten og gi deg litt viktig hvile og avslapping.

Dag 5 av din juice-faste

Nå er du snart i mål! I dag er det allerede den femte og siste dagen av din juice-faste. Vær bevisst på å glede deg over det og vær stolt av din utholdenhet.

Drikk 1 flaske Biotta Saftdagen Min nr. 1 og 2 liter
Biotta Økologisk Urtete eller vann fordelt utover dagen

MORGEN

- 1 glass lunkent vann
- 1 glass **Biotta Vital Digest** (100 ml) drukket sakte
- 2 strøkne teskjeer **Biotta Økologiske Linfrø** svelges hele med **Biotta Økologisk Urtete** eller vann

MIDDAG

- 1 glass **Biotta Vita 7** (100 ml)

KVELD

- 1 glass **Biotta Vita 7** (100 ml)
- 2 strøkne teskjeer **Biotta Økologiske Linfrø** svelges hele med **Biotta Økologisk Urtete** eller vann
- 200 ml **Biotta Tomat**, kald eller varm som en suppe. Krydre med friske urter hvis ønsket (ikke salt)

Utvidelse

Føler du deg så fin etter den femte juice-fastedagen at du kunne tenke deg å utvide din Biotta Velvære-uke med noen få dager til? Gratulerer med det! Bare følg den samme planen (dag 1-5) og så fullfør Biotta Velvære-uken med de to oppbyggingsdagene til å bryte fasten.

Hvis du ønsker å fortsette Biotta Velvære-uken i mer enn to uker, anbefaler vi at du gjør det under medisinsk tilsyn.

Gratulerer!

Du klarte det, og du kan være stolt av deg selv! Nå har du to viktige dager foran deg med å bryte fasten. Det er viktig å ikke overbelaste kroppen din etter at du har fastet, men å sakte men sikkert gjøre den vant til fast føde igjen.

Å samvittighetsfullt gjennomføre dagene der fasten brytes er nøkkelen til å bryte den på en vellykket måte!

I løpet av den siste uken har du lært å kjenne kroppen din bedre. Så dette er det perfekte tidspunktet for å bryte dårlige matvaner og love deg selv å spise sunnere i fremtiden.

- **Spis på en bevisst måte.** Det er spesielt viktig å sette av nok tid til måltidene og ikke se på klokka. Hver godbit blir da en fest.
- **Tygg grundig** (hver bit opptil 35 ganger) for å hjelpe fordøyelsessystemet ditt.
- Lær deg å lytte til kroppens signaler. **Metthetsfølelsen** kommer ikke før ca. 20 minutter etter at du har spist.
- Belønn deg selv med frisk frukt og friske grønsaker hver dag.
- Drikk 1,5 til 2 liter hver dag. Det ideelle er å bare drikke vanlig vann, usøtet te, eller økologiske frukt - eller grønnsaksjuicer.
- Legg fastedager inn som en vanlig del av ditt dagligliv.

Dag 1 etter juice-fasten

Du kom deg gjennom Velvære-uken, og i dag har du lov til å spise fast føde igjen for første gang. Selv om du antagelig ser frem til å spise, er det viktig å ikke gjøre for mye ut av det. Ditt fordøyelsessystem trenger tid til å tilpasse seg fast føde. Så spis med omtanke, idet du legger merke til hvor intens hver bit smaker og hvor godt det føles å spise igjen.

Drikk 2 liter Biotta Økologisk Urtete eller vann fordelt utover dagen

MORGEN

- → 1 glass lunkent vann
- → 1 glass **Biotta Vital Digest** (100 ml) drukket sakte
- → 2 strøkne teskjeer **Biotta Økologiske Linfrø** svelges hele med **Biotta Økologisk Urtete** eller vann
- → 2-3 knekkebrød med smøreost med urter. Tygges sakte og grundig

FOR-MIDDAG

- → 1 modent eple eller en moden pære, rått eller dampet, som tygges sakte og grundig

MIDDAG

- → 1 glass **Biotta Vita 7** (100 ml)
- → **Norditaliensk grønnsakssuppe** (oppskrift på side 20) eller 1 kopp grønnsakbuljong med egg

EFTER-MIDDAG

- → 1 modent eple eller en moden pære, rått eller dampet, som tygges sakte og grundig

KVELD

- → **Persisk omelett** (oppskrift på side 21) eller 2 middels store, kokte poteter og litt mager kesam, og 2 middels store, dampede gulrøtter

Du husker vel litt lett mosjon i løpet av dagene?

Dag 2 etter juice-fasten

Denne andre dagen med bryting av fasten skulle hjelpe deg til å sakte gå tilbake til ditt hverdagsliv og diett. I dag er lekre, lettfordøyelige retter på menyen, laget av Ralph:

Drikk 2 liter Biotta Økologisk Urtete eller vann fordelt utover dagen

MORGEN	→ **Frokost** (for eksempel en godt sammensatt mysli med frukt, havremel, naturell youghurt, linfrø)
MIDDAG	→ **Indisk Karri-gryte** (oppskrift på side 22)
KVELD	→ **Mais-grateng med tomat-fondue** (oppskrift side 23)

Hvis du ønsker, kan du ta litt frisk frukt eller grønsaker som godbit, eller belønn deg selv med et glass Biotta juice.

My Juice Day

Fant du ut at juice-faste ikke er vanskelig i det hele tatt og faktisk føles godt? Da gi din kropp en pause fra den daglige rutinen også etter din Biotta Velvære-uke ved å legge inn **regelmessige juice-fastedager**. Dette er lett, takket være de spesielt utviklede juicene **Biotta My Juice Day nr. 1** og **nr. 2**. De to juicene utfyller hverandre perfekt..

- **Biotta Saftdagen Min nr. 1** for den første halvdelen av dagen
- **Biotta Saftdagen Min nr. 2** for den andre halvdelen av dagen

Drikk minst 2 liter usøtet te eller vann i løpet av dagen i tillegg.

En **forberedelsesdag** er ikke nødvendig for de individuelle fastedagene. Men, det kan hjelpe å spise bare et lett måltid kvelden før.

Hvis din **fordøyelse** går sakte, drikk også 1 glass Biotta Vital Digest på tom mage om morgenen. Men dette er vanligvis ikke nødvendig takket være det naturlige fiberinnholdet i Juice nr. 2.

Hvor ofte du planlegger en juice-dag er opp til deg. Enten en gang I uken, hver fjortende dag eller hver fjerde uke – det spiller ingen rolle. Det viktigste er at denne bevisste, korte pausen gjør deg godt.

Biotta Saftdagen Min nr. 1 og **Biotta Saftdagen Min nr. 2** er tilgjengelig i din lokale helsekostforretning, eller den kan kjøpes på nettbutikk.

Bakt potet-gnocchi med ruccola

2 porsjoner
Tilberedning ca. 25 minutter + ca. 1 time til baking av potetene og ca. 30 minutter til avkjøling

Ingredienser:

- 400 g melne poteter (som f.eks. Pimpernell, Kerrs Pink mfl.)
- 1 eggeplomme
- 70 g potetmel
- Salt
- 2 ss olivenolje
- 2 never ruccola
- 2 ss revet parmesan

Bak potetene på bakebrett i ovnen på 180 °C i 1 time. La dem kjøles ned. Del potetene i to, skrap ut innholdet med en skje og press innholdet gjennom en potetmoser. Bland inn eggeplommen. La blandingen bli kald. Tilsett potetmelet til blandingen. Resultatet skulle da bli en fast potetdeig. Strø litt potetmel på en skjærefjøl for å hindre at den klistrer seg fast, og form deigen til 1,5 cm strimler og skjær dem så til gnocchi (terninger). Kok opp rikelig med vann og tilsett rikelig med salt (se tips). Kok gnocchi-ene i porsjoner i ca. 30 minutter. Ta dem ut med en hullsleiv. Bland gnocchi-ene med olivenolje og ruccola, legg det opp på tallerkener og strø med parmesan.

Ralph's tips:

- Hvis du ikke har en potetmoser, så bare press potetene gjennom en sikt.
- Du kan salte vannet rundhåndet, ettersom gnocchi-massen ikke inneholder salt. Saltet i vannet trekker vann ut av potetmassen og gir gnocchi-ene en fast konsistens når de er kokt.
- Kok de bakte potetskallene i buljong; stivelsen binder buljongen litt og gir potetene en deilig ristet smak.
- Om vinteren: Bruk finhakket sikori i stedet for ruccola

Lunken Quinoa-salat

2 porsjoner
Tilberedning ca. 40 minutter

Ingredienser:

- ½ bunt vårløk (den grønne delen)
- 1 gulrot
- ½ squash
- 2 ss rapsolje
- 125 g quinoa
- 700 ml vegetabilsk buljong
- ½ sitron
- 2 ss riseddik
- ½ ts melis
- Havsalt

Finhakk de grønne endene av vårløken. Skrell gulroten og skjær den i strimler eller terninger sammen med squashen. Surr vårløken litt i rapsolje. Tilsett quinoa og la det surre en liten stund.
Tilsett buljongen. La quinoaen trekke på svak varme i ca. 15 minutter. Tilsett gulrot og squash, fyll evt. på med litt buljong hvis nødvendig, og la det trekke i 15 minutter til. La quinoaen kjøle seg ned til den er lunken.

Finrasp sitronen og klem ut saften. Lag en saus med raspet og saften og resten av oljen, eddiken og melisen. Tilsett quinoaen og krydre med havsalt.

Ralph's tips:

- Denne metoden er lik den som brukes til sushi-ris, ettersom den varme quinoaen absorberer den sur-søte marinaden.
- Rasp noen av grønnsakene i stedet for å koke dem, og tilsett dem rå i retten, blandet med marinaden.
- Tilsett 100 g kokte kikerter i salaten.

Norditaliensk grønnsakssuppe

2 porsjoner
Tilberedning ca. 30 minutter

Ingredienser:

- 1 gulrot
- 2 små kokefaste poteter
- 1 stangselleri
- 50 g hvitkål
- 2 stilker bladbete eller grønnkål
- 1 liten squash
- 2 ss olivenolje
- 1 kvist merian
- 1 ts tomatpuré
- 80 g hakkede hermetiske tomater eller 2 friske tomater
- 750 ml vegetabilsk buljong
- 1 neve spinat
- Salt
- Kvernet pepper
- 2 ss revet parmesan

Skrell gulrot og poteter og skjær dem i ca.1 cm store terninger. Skjær de andre grønnsakene i tynne skiver.

Varm olivenoljen i en kasserolle og surr merian og grønnsaker ved middels varme i ca. 10 minutter. Tilsett tomatpureen, tomater og buljong og la det surre videre i 10 minutter. Tilsett spinat og krydre med salt og pepper. Legg det opp på dype tallerkener og strø litt parmesan på toppen så den smelter.

Ralph's tips:

- Som med minestronesuppe, kan du også koke litt pasta for å ha til suppen, f.eks. spelt-pasta.
- Bruk alltid selleriens grønne blader sammen med stilken.
- I stedet for frisk spinat, kan du bruke frossen.
- Suppen kan fryses og varmes opp igjen.

Persisk omelett

2 porsjoner
Tilberedning ca 20 minutter

Ingredienser:

- 50 g babyspinat
- 3 kvister dill
- ¼ bunt vårløk (den grønne delen)
- 3 egg
- 2 ss bokhvetemel
- 2 ss speltmel
- Salt
- Pepper
- 1-2 ss rapsolje
- 90 g cottage cheese

Grovhakk spinat, dill og vårløk og bland det med de piskede eggene. Rør inn melet. Varm oljen i en teflonpanne og stek blandingen i porsjoner (litt tykkere enn pannekaker) i ca. 2 minutter på hver side. Fyll med cottage cheese.

Ralph's tips:

- Skjær "pannekakene" i strimler og bruk dem som garnityr på supper.
- Du kan også steke blandingen i en ildfast form i ovnen på 180 °C i ca. 15 minutter.
- Ricotta kan brukes i stedet for cottage cheese.

Indisk Karri-gryte

2 porsjoner
Tilberedning ca. 50 minutter

Ingredienser:

- 2 små poteter
- 1 gulrot
- ½ aubergine
- ¼ broccoli
- ½ squash
- 1 cm stor bit ingefær
- 1 stilk sitrongress
- 100 g tofu
- 2 ss kokosolje
- 1 ts knuste sennepsfrø
- 1 ss karriblader
- 1 ts gurkemeie
- 80 g hakkede hermetiske tomater
- 400 ml vegetabilsk buljong
- 1 ts Salt

Rensk grønnsakene hvis nødvendig og kutt dem i store biter. Skrell og riv ingefæren. Del sitrongresset i to på langs, og knus. Skjær tofuen i terninger.

Varm oljen i en kasserolle og surr sennepsfrø, karri-blader og sitrongress til det er lett stekt. Tilsett grønnsaker og gurkemeie, surr en liten stund og hell over buljong. Tilsett tomater og ingefær og la det småkoke under lokk i ca. 20 minutter til grønnsakene er møre. Krydre med salt, fjern sitrongresset og legg opp på dype tallerkener.

Ralph's tips:

- Ingefær er lettest å rense/skrape med en skje.
- Bruk lime-blader i stedet for sitrongress.

Mais-gratene med tomat-fondue

2 porsjoner
Tilberedning ca. 40 minutter

Ingredienser:

80 g	hermetisk mais
150 ml	laktosefri melk
80 g	fint maismel
½ ts	Salt
8	plommetomater
70 g	ricotta
2 ss	evet parmesan
2-3	kvister oregano

Forvarm ovnen til 200 °C. Mos maisen i melken. Tilsett maismel og salt i blandingen og hell det i en ildfast form. Stek i 10 minutter. Del tomatene i to, fordel dem over gratengen sammen med ricotta og oregano, og strø med parmesan. Stek i 10 minutter til.

Ralph's tips:

- Server med salatblader, sikori eller agurksalat.
- Dette er en rett som til og med barn som ikke spiser polenta vil like, ettersom den smaker litt søtt på grunn av maisen.

Vi vil gerne høre dine erfaringer om Biotta Velvære-uken på facebook siden vår.

alfafood

Biotta AG
Pflanzbergstrasse 8, CH-8274 Tägerwilen, www.biotta.ch
Importør Norge: Alfafood AS
info@alfafood.no - www.alfafood.no