



”Man skulle blot vide, hvilke naturkatastrofer et hidsighedsanfald kan forårsage for mikrovæsenerne, der lever i vort hjerte- eller lungeområde. Eller hvor katastrofalt en angstneurose eller depression kan virke for de væsener, der tilsammen udgør vore maveregioner, så ville menneskene prøve at beherske deres sind lidt mere.”

Martinus



Grøntsags- og kokoscurry

Blomkål indeholder, ligesom andre medlemmer af korsblomst-familien, en række glucosinolater – stoffer der kan hjælpe med til at forebygge kræft, navnlig lunge-, bryst-, mave- og tyktarms-kræft. De har højt indhold af C-vitamin og zink, som begge spiller en rolle for et stærkt immunforsvar.

Ingredienser til 4 personer

1 løg, grofthakket
3 fed hvidløg, i tynde skiver
2 ½ cm frisk ingefær, i tynde skiver
2 friske grønne chilier, uden kerner og finthakkede
1 spsk. vegetabilsk olie
1 tsk. stødt gurkemeje
1 tsk. stødt koriander
1 tsk. stødt spidskommen
1 kg blandede grøntsager, f.eks. blomkål, courgetter, kartofler, gulerødder og grønne bønner, i grove stykker
2 dl kokosmælk
Salt og peber
2 spsk frisk koriander, fintsnittet, til pynt
Friskkogt jasminris, som tilbehør

Tilberedning

- Kom løg, hvidløg, ingefær og chilier i en foodprocessor og blend det til en glat pasta.
- Varm olien op i en stor, tykbundet gryde ved jævn varme, tilsæt løgblandingen og svits det under konstant omrøring i 5 min.
- Tilsæt gurkemeje, koriander og spidskommen og svits det under jævnlig omrøring i 3-4 min. Tilsæt grøntsagerne og krydderpastaen og vend grøntsagerne godt rundt.
- Tilsæt kokosmælk, læg låg over og lad retten småsimre til grøntsagerne er møre.
- Krydr med salt og peber, pynt med fintsnittet koriander og server straks med friskkogt jamniris.