



Udo's Choice[®]

Uppskriftir að ofurfæðu

Njótið hollustunnar í lífrænu ómega-3 og ómega-6 fitusýrunum
Ómissandi fitusýrur í þessum einföldu og gómsætu uppskriftum.



“ Láttu fæðuna vera meðalið þitt
og meðalið þitt vera fæðuna. ”

~ Hippókrates

Þessi bæklingur var saminn af ástríðu,
ást á hollum mat og næringarríkum réttum.
Svo borðið vel og þá líður ykkur betur.



Udo's Choice®

Uppskriftir að ofurfæðu

Um Udo's Oil™ olíuna 3•6•9 Blend

Hver flaska af Udo's Oil™ olíunni inniheldur blöndu af **lífrænni, óerfðabreyttri, kaldpressaðri jómfrúarolíu, gerðri úr:** hörfræjum, náttljósarfræjum, sólblómum, kókoshnetum, sesamfræjum, hrísgrjónum og hafraklíði. Udo's Oil™ 3•6•9 blandan ætti að vera ein helsta fæðuvaran í kæliskápnnum, en hún felur í sér fullkomin 2:1:1 hlutföll af ómega- 3, -6 og -9 fitusýrum, sem líkaminn þarfnast. Þar sem líkaminn okkar framleiðir ekki lífsnauðsynlegar fitusýrur er mikilvægt að við fáum þær úr fæðuvörum á borð við Udo's Oil™ olíuna.

Matarolíur fyrir daglega matseld eru of unnar og hafa verið skemmdar með upphitun, leysiefnum og bleikiefnum, auk vetnisbindingar, hreinsunar og lyktareyðingar. Udo's Oil™ 3•6•9 olíublandan er óhreinuð og pressuð án upphitunar, ljóss, súrefnis, leysiefna og annarra kemískra efna.

Dagleg notkun

Séu tekna inn 1-3 matskeiðar næst bestur árangur

Udo's Oil™ olíuna má nota sem sósu út á kalda eða heita rétti. Heilsusamlegum ómega-fitusýrum fjölgar í líkamanum og maturinn verður betri á bragðið. Hafið í huga: að dreji skyldi hita olíuna, því þá fer næringargildi hennar forgörðum.

Um Udo Erasmus

Udo Erasmus er einn færasti sérfræðingur heims á sviði fitu, olíu, kólesteróls og heilsu manna. Udo, sem starfar sem næringarfræðingur, veiktist af völdum skordýraeiturs á 9. áratugnum. Þegar hefðbundin lyf dugðu ekki til ákvað hann að axla ábyrgð á eigin heilsufari og hóf ýtarlegar rannsóknir sem leiddu til þess að hann gaf út met-sölubók sína, *Fitur sem lækna, fitur sem deyða*. Fyrir bókina hlaut hann heiðursdoktorsnafnbót. Árið 1983 hóf hann frumkvöðlastarf sitt í þeirri tækni að pressa og pakka ferskum olíum til manneldis án þess að olíunna misstu næringargildi sitt. Afraksturinn var verðlaunasamsetningin í Udo's Oil™. Udo's Oil™ 3•6•9 blandan var fyrsta olían sem framleidd var með heilbrigði að leiðarljósi í stað geymslutíma. Þessi holla, lífræna, óhreinuð fræolía inniheldur hagstæðustu hlutföllin af ómega-3 og ómega-6 fitusýrum, sem líkami okkar hefur þörf fyrir til að viðhalda góðri heilsu.



Chia-Açaí orkudrykkur

Fyrir einn

1 ferna 330 ml kókosvatn

½ bolli frosin hindber

1 (100 g) pakki frosið açaí-mauk eða

1 msk açaí duft

3 msk. af **Udo's Oil™** olíunni

2 msk. chia-fræ


1 kúfuð skeið af próteindufti (ef vill)

Sætuefni (ef vill)

Setjið öll innihaldsefnin í blandara og hrærið þar til blandan er slétt. Drekkið strax.



Mestöll ómega-6-fitusýra sem við fáum úr fæðunni hefur verið skemmd en **Udo's Oil™** olían inniheldur óhreinsaðar, óskemmdar, hollar ómega 3•6•9 olíur í réttum hlutföllum.



Haframjöl með ferskjum og Goji-berjum

Fyrir einn

- 1 bolli vatn
- 1 stór ferskja, skorin í munnbita (nota má frosnar ferskjur)
- 2 msk. goji-ber
- 1 tsk. vanilludropar
- Sjávarsalt á hnífsoddi
- ½ bolli lífrænin, valsaðir hafrar
- 1 msk. af **Udo's Oil™** olíu
- 1 msk. hlynsíróp (ef vill)

Setjið berin, ferskjuna, goji-berin, vanilludropa og salt í lítinn pott og hitið að suðu. Bætið við höfrunum og hrærið allt saman. Setjið lok á pottinn, lækkið niður í lægsta hita og látið malla í fimm mínútur. Slökkvið á hellunni og látið standa í 2 til 3 mínútur. Hellið úr pottinum yfir í skál og hrærið Udo's Oil™ olíu saman við og einnig hlynsírópi, ef vill. Berið strax fram.

Öllu er pakkað í endurnýtanlegar umbúðir með málmlokum til að koma í veg fyrir að skaðleg efni síist út í Udo's Oil™ olíuna.

Túnfisks- og lárperu gúrkubollar

Úr þessu verða u.þ.b. 12 smábitar

1 agúrka

110 gr túnfiskur í sashimi gæðum

1 vel þroskuð lárpera

1 tsk. sítrónusafi

1 tsk. af **Udo's Oil™** olíunni

1 tsk. tilbúið wasabi

¼ blöð af nori-þangi, skerið í þunnar ræmur og 1 cm langa bita (skreyting)

Afhýðið gúrkuna og skerið í 2 cm þykkar sneiðar. Notið melónuskeið eða álíka til að skera 1,5 cm holu í gúrkuna þannig að úr verði gúrkubollar. Setjið gúrkubollana á viskustykki með dældina niður og geymið um stund.

Notið beittan hnif til að skera túnfiskinn og lárperuna í 1 cm ferninga sem ekki hanga saman. Veltið lárperubitunum varlega upp úr sítrónusafanum. Blandið saman Udo's Oil™ olíunni og wasabi í litla skál. Bætið túnfisknum við og veltið þessu varlega til að þekja fiskinn. Bætið lárperunni við og veltið aftur. Gætið þess að ferningarnir aflagist ekki. Setjið gúrkubollana á bakka eða fat og látið dældina nú snúa upp. Notið litla skeið til að fylla gúrkubollana með túnfisk-/lárperublöndunni. Skreytið með smátt skornu þanginu og berið strax fram.

Lífræna línplantan sem er notuð í **Udo's Oil™** olía er eingöngu ræktuð í Kanada.



Auðveld hvítlauksolía úr Udo's Oil™

4 til 7 hvítlauksrif

1 bolli af **Udo's Oil™** olíunni

Salt (ef vill)

Merjið hvítlauksrifin í hvítlaukspressu og setjið í litla krukku. Bætið við olíunni og salti (ef vill). Hrærið. Setjið lok á og geymið í kælikáp.

Udo's Oil™ olían er besta leiðin til að fá heilnæma fitu (ómissandi fitusýrur). Fita er nauðsynleg fyrir heilbrigði og rétta starfsemi meira en 75 milljón milljónir frumna.



Kúrbítssúpa með karríkeim og graskersfræjum

Fyrir 4 til 6 manns

- 2 msk. kókosolía
- 1 stór laukur, saxaður
- 9 hvítlausrif, marin
- 3 msk. smátt söxuð engiferrót
- 1 msk. karríduft
- 1 tsk. sjávarsalt
- 4½ bolli valhnotukúrbítur (butternut squash), saxaður (um það bil kíló)
- 2 grænmetisúputeningar
- 1 (400 g) dós kókosmjólk
- ¼ bolli auðveld **hvítlauksolía** (uppskrift á bls. 6)
- 4 til 6 msk. graskersfræ

Hitið kókosolíuna í stórum potti og bætið lauknum út í. Steikið laukinn og hrærið í á meðan í 2-3 mínútur, þar til hann byrjar að mýkjast. Bætið hvítlauknum og engiferrótinni við. Hrærið áfram í 2 mínútur til viðbótar. Bætið þá karrýduftinu og saltinu við, hrærið þar til það blandast vel. Bætið kúrbítum við og hrærið áfram þar til blandan er nánast orðin þurr. Bætið út í 5 bollum af sjóðandi vatni, kókosmjólk og grænmetisúputeningum. Hitið að suðu, lækkið og látið malla í 20 mínútur, þar til grænmetið er orðið lint.

Blandið öllu saman í blandara þar til blandan er orðin einsleit. Setjið aftur í pottinn og hitið. Takið af hellunni og hrærið Udo's hvítlauksolíunni saman við. Ausið í skálar, skreytið með graskersfræjum og berið strax fram.



Kókoskarrí með kjúklingi og snjóbaunum

Fyrir fjóra

- 170 g snjóbaunir, stilkurinn skorinn af
- 2 litlar kjúklingabringur (beinlausar, skinnlausar) skornar í tvennt
- 1 msk. kókosolía
- 1 græn paprika, söxuð
- 8 ferskir shiitake sveppir, stilkarnir skornir af og skornir í sneiðar
- 2 msk. tælenskt panang karrímauk
- 3 bollar kókosmjólk
- ¼ tsk. sjávarsalt
- ½ bolli basilblöð, rifin eða gróft skorin
- ¼ bolli auðveld hvítlauksolía
- úr **Udo's Oil™** olíu (sjá uppskrift á bls. 6)
- 4 vorlaukar, þunnt skornir á ská

Fyllið stóran pott af vatni og látið suðuna koma upp. Bætið snjóbaunum út í og hrærið í eina mínútu. Hellið vatninu af og skolið strax með köldu, rennandi vatni. Látið leka vel af og geymið um stund.

Skerið kjúklinginn í tvennt eftir endilöngu og síðan í tæplega eins cm þykkar sneiðar. Setjið á disk um stund.

Hitið kókosolíuna í stórum potti og bætið saxaðri paprikunni út í. Hrærið í u.þ.b. eina mínútu þar til paprikan byrjar að linast. Bætið síðan við sveppunum og karrímaukinu. Hrærið til að mýkja karrímaukið og bætið kókosmjólk og salti saman við. Hrærið áfram þar til karrímaukið er allveg uppleyst og suðan kemur upp. Bætið kjúklingabitunum saman við og hrærið vel í 2 mínútur. Bætið baununum saman við og hitið vel.

Takið pottinn af hellunni og blandið við basilblöðunum og hvítlauksolíunni. Skiptið réttinum í fjórar skálar og skreytið með vorlauknum. Berið strax fram.



Grænkálssalat með ferskri gullinrót

1 búnt grænkál (u.þ.b. 15 stílkar),
skolað og þurrkað

100 g af enoki-sveppum, rót skorin af og
stílkar klofnir

2 sellerístílkar, klofnir í tvennt og
skáskornir í bita

2 gulrætur, rifnar

1 rauð paprika, skorin í ræmur

½ rauðlaukur, niðursneiddur

½ bolli basilblöð, þjappa þeim vel saman

¼ bolli ókryddað brúnt
hrisgrjónaedik

¼ bolli af **Udo's Oil™** olíu

4 hvítlauksrif

2 tsk. sriracha-sósa

½ tsk. sjávarsalt

4 gullinrót (túrmerikrót), afhýdd

Takið um blöð grænkálsins, brjótið
stílkana af og hendið þeim. Staflað
blöðunum og skerið þvert í þunn-
ar ræmur. Setjið í stóra skál ásamt
sveppum, selleríi, gulrótum, papriku
og rauðlauk.

Setjið basilblöð, olíu, hvítlauk, sriracha-
sósu og salt í blandara og hrærið í einsleita
blöndu. Hellið yfir grænmetið og blandið
vel saman. Setjið á fjóra diska. Rífið eina
gullinrót yfir hvern disk og berið strax fram.

Kínóa (quinoa) með maís og papriku

Fyrir fjóra

- 1 bolli Kínóa korn (quinoa)-korn
- 1½ bolli frosinn, hvítur maís
- 1½ bolli af vatni
- 1 grænmetissúputeningar
- 1 msk. kókosolía
- 1 stór laukur, saxaður
- 1 rauð paprika, söxuð
- 1 græn paprika, söxuð
- 1 gul paprika, söxuð
- 1 rauðgul paprika, söxuð
- ¼ bolli auðveld **Udo's Oil™** hvítlauksolía (Sjá uppskrift á bls. 6)
- 2 msk. söxuð steinselja (ef vill)

Skolið Kínóa kornið (quinoa) og setjið í lítinn pott ásamt maís, vatni og súputeningi. Látið suðuna koma upp. Lækkið í lægsta hita, setjið lok á pottinn og látið malla í 15 mínútur.

Á meðan Kínóað er soðið skal hita kókosolíuna í stórum potti og bæta lauknum við. Steikið laukinn í u.þ.b. 5 mínútur og hrærið í á meðan eða þangað til hann er orðinn mjúkur. Bætið við paprikunni og hrærið þar til hún verður mjúk. Bætið við soðnu korninu og blandið öllu saman. Takið pottinn af hellunni og blandið saman Udo's Oil™ hvítlauksolíunni og helmingi steinseljunnar, ef vill. Setjið á 4 diska og skreytið með því sem eftir er af steinseljunni. Berið strax fram.



Aðeins 1 msk. af **Udo's Oil™** olíunni inniheldur daglega þörf fullorðinna fyrir ómega-3-fitusýrur.

Kræklingur með hvítlauk og saffran

Fyrir fjóra

2 kg af nýjum kræklingi, skrubbuðum og þráðskornum

1 bolli þurrð hvítvín

1 msk. ólífuolía

7 hvítlauksrif, marin

2 msk. fint saxaður skalotlaukur

1 stór klípa af saffranþráðum, sem hafa verið muldir

Salt og pipar eftir smekk

½ bolli af **Udo's Oil™** olíu

¼ bolli söxuð steinselja

Setjið krækling í stóran pott og gætið þess að henda þeim sem eru opnir. Blandið saman í skál víni, ólífuolíu, skalotlauk, saffrani, salti og pipar. Blandið vel saman og hellið yfir kræklinginn. Lokið pottinum og hækk-ið hitann undir honum. Eftir 5 til 6 mínútur skal taka lokið af pottinum og aðgæta hvort kræklingarnir hafa opnast. Ef einhverjir eru enn lokaðir skal lækka hitann og bíða í 2 til 3 mínútur enn. Takið kræklinginn úr pottinum en geymið safann. Hendið skeljum sem ekki hafa opnast og skiptið kræklingunum á fjóra súpudiska.

Blandið **Udo's Oil™** olíunni og steinseljunni fljótt saman við heitan vökvann í pottinum og hellið yfir kræklinginn í súpudiskunum. Berið strax fram með stökku brauði sem drekkur í sig safann.

Til að heilinn fái einnig sína orku er **Udo's Oil™** olía með viðbættu DHA úr óhreinsuðum þörungum.



Engiferlúða með kóríander- og sítrónusósu

Fyrir fjóra

- 1½ bolli kóríander, gróft saxað
- ½ bolli engiferrot í þunnum ræmum
- 4 vorlaukar, þunnt skornir
- 4 tsk. rifinn limebörkur
- 4 hvítlausrif, marin
- 4 (150 g) sneiðar af lúðuflökum, roðflettum
- 4 msk. nýkreistur limesafi
- 4 msk. **Udo's Oil™** olía
- ½ tsk. sriracha-sósa

Blandið saman í skál 1 bolla kóríander, engifer, vorlauk, 2 tsk af limeberki og hvítlauk. Veljið disk sem er nógu stór til að fiskflökin komist fyrir á honum í einu lagi en nógu lítill til að komast fyrir í gufusuðupottinum, þannig að örlítið rými sé til hliðanna, og dreifið fjórðungi blöndunnar ofan á fiskflökin.

Setjið diskinn á gufusuðugrindina, og gufusuðið fiskinn í 9-12 mínútur eða þar til hann er tilbúinn. Farið varlega til að tapa ekki soðinu af þegar fiskurinn er fjarlægður úr gufusuðugrindinni og færður yfir á heita diska.

Hallið diskinum með soðinu og kryddblöndunni og hellið af honum í blandara. Bætið við 1/3 bolla af kóríander, 1 msk af lime berki og restina af lime safanum, Udo's oil™ olíunni og sriracha sósu blandað saman við þar til sósan er jöfn."

Hellið sósunni umhverfis fiskflökin og örlitlu ofan á þau. Skreytið með kóríander-/engiferblöndunni sem tekin var frá í byrjun og berið strax fram.

Súkkulaði- og hindberjadesert

Fyrir fjóra

120 g dökkt súkkulaði, saxað
(minnst 70% kakóþurrefni)

½ bolli heitt vatn

3 msk. hindberjavín,
eða hindberjalíkjör

2 msk. **Udo's Oil™** olía

350 g ný hindber

Setjið súkkulaðið í stálskál ofan í heitt vatn, þó ekki sjóðandi. Hrærið með þeytara þar til súkkulaðið er bráðið. Bætið varlega út í ½ bolla af heitu vatni, smávegis í senn. Þeytið stöðugt þar til allt hefur samlagast. Takið skálina úr heita vatnsbaðinu og bætið út í 2 msk. af hindberjavíninu og síðan olíunni. Hrærið til að allt blandist. Geymið og kælið.

Blandið saman hindberjunum ásamt 1 msk. af hindberjavíninu. Takið fjögur há kampa-vínsglös og setjið nokkur hindber í hvert. Hellið svolitlu af súkkulaðiblöndunni yfir hindberin og setjið síðan annað lag af berjum í glösin. Haldið áfram að setja sitt á hvað súkkulaðiblöndu og ber í glösin, þar til glösin eru nánast full, en skiljið eftir örlítið rými fyrir ís efst fyrir þá sem vilja. Kælið þar til súkkulaðið hefur stífnað, í minnst 2 klst.

Takið eftirréttinn úr kælikápnum og setjið örlitla skeið af mjúkum ís efst (ef vill). Berið strax fram.

Olían frá **Udo's Oil™** er sett í kassa og hún kæld til að tryggja að viðkvæmar olíurnar séu varðar gegn birtu, hita og súrefni.

Um kokkinn

Alan Roettinger hefur átt þeirri gæfu að fagna að setja saman holla rétti fyrir áhrifamesta fólk heims, allt frá stórstjörnum til forsætisráðherra.

Alan kynntist fyrst **Udo's Oil™** olíunni í gegnum lækinn sinn, sem mælti með olíunni vegna vænlegra áhrifa hennar á hjarta- og æðakerfið. Þegar Alan hafði þróað ýmsa rétti með olíunni, og neytt þeirra, fór hann að taka eftir því að heilsa hans fór einfaldlega að lagast.

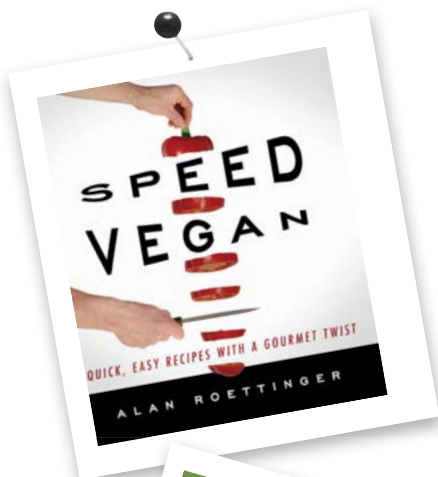
Dálæti hans á **Udo's Oil™** olíunni kemur bersýnilega í ljós í fyrstu matreiðslubókinni hans, *Omega 3 matseld*, en þar er olían notuð í öllum uppskriftunum, þar sem berlega koma í ljós einstakir hæfileikar Alans til að sameina hollustu og bragðgóðan mat í ótalmörgum, ólíkum réttum. Í annarri matreiðslubókinni, *Fljótgerð grænmetisfæða*, er að finna einfalda, fljótlega jurtarétti með óhefðbundnu bragði, fyrir önnum kafið fólk sem vill elda heima. Í þessu uppskriftasafni, sem nefnist *Ofurfæða*, dylst engum að hann metur **Udo's Oil™** olíuna mikils, en þar er að finna einfaldar uppskriftir með hollum innihaldsefnum, sem bera vott um einstakan hæfileika Alans til að fá fólk til að „borða gáfulega og lifa hamingjusamlega“.

Hér má lesa bloggsíðu hans:

www.veganascient.blogspot.com

og heimasíðu hans:

www.alanroettinger.com.





Ég hef eðlilega ekkert að fela...

Höfræjaolía | Sólblómaolía | Sesamfræjaolía | Kókosnetuolía | Náttljósarfræjaolía
Hrisgrjónakliðsolía | Sojalesitín | Hafrakliðsolía | E-vítamín



LÍFRÆN



SJÁLFBÆR



JURTAFÆÐA



Fæst í heilsuvörverslunum | www.florahealth.com | 1-888-436-6697

