

Anne Larsen

Kærlighedsmad



muusmann
FORLAG

Anne Larsen

Kærlighedsmad

muusmann
FORLAG

Indhold



6 Indledning

13 De sexede råvarer

- 15 Ananas
- 17 Artiskokker
- 19 Asparges
- 21 Banan
- 23 Bladselleri
- 25 Caviar
- 27 Chili
- 29 Chokolade
- 31 Granatæble
- 33 Gulerødder
- 35 Honning
- 37 Hummer
- 39 Hvidløg
- 41 Jomfruummer
- 43 Kirsebær
- 45 Laks
- 47 Muskat og safran
- 49 Pinjekerner og græskarkerner
- 51 Rucola
- 53 Trøffel
- 55 Østers

57 Morgen

- 59 Eksotisk frugtsalat med vaniljecreme
- 61 Asparges med bløde æg og caviar
- 63 Æg Benedict med laks

65 Frokost

- 67 Rucolasalat med sexet fyld
- 69 Avocado med caviar
- 71 Figner med lufttørret skinke og radicchio
- 73 Cremet krabbe med radicchio og avocado
- 75 Artiskok på den franske måde
- 77 Laks med flødekysset spinat

- 79 Ananas-carpaccio med hummer og caviar
81 Kold tomatsuppe med bladselleri og chili

83 Aften

- 85 Østers naturel med rødvin vinaigrette
87 Krebs med hvidløgscreme og grillet citron
89 Grillede jomfruhummerhaler med persille og hvidløg
91 Hummer med hjertesalat og hvidløgscreme
93 Pasta vongole
95 Søtunge med safransauce og hvide asparges
97 Pasta med svampe og frisk trøffel
99 Pasta med to slags æg
101 Flanksteak med aspargesbroccoli og bearnaise
105 Brændende kærlighed – den sexede version

107 Snacks

- 109 Tapas – Dadler med lufttørret skinke og mynte
110 Pindemadder – Blå ost med vindrue
111 Canapéer – Laks royal, lakserogn og skovsyre

113 Dessert

- 115 Ananas-carpaccio med creme, mynte og pistacie
117 Blødende chokoladehjerter

119 Natmad

- 121 Spaghetti bolognese

125 Kilder

127 Tak

128 Om forfatteren



Indledning



Menneskets søgen efter seksuelt stimulerende midler går tusinder af år tilbage. I snart sagt en hvilken som helst kultur i menneskets historie og hvor som helst på kloden findes der i folkemedicinen eksempler på, hvordan forskellige substanser fra dyre- og planteriget er blevet brugt for at styrke menneskets libido.

Mad kan så meget mere end blot at være det, vi lever af. Det er der ikke noget nyt i. At godt samvær og dybe, sjove eller vigtige samtaler opstår rundt om det dækkede bord med et hjemmelavet måltid som samlingspunkt, er gængs viden og helt almindeligt accepteret. Der er også i mange kredse en stilltiende anerkendelse af, at jo mere man gør ud af måltidet, des bedre bliver samværet. Ligesom det er en uskreven grundregel, at når man serverer et måltid for folk, man holder ekstra meget af, så gør man sig ekstra umage. Og når man skal gøre indtryk på en ganske særlig person, ja, så tænker man sig om en ekstra gang.

Det gør man også klogt i. For sød musik opstår, når det hele spiller: maden, selskabet, musikken, vinen og de dertil valgte glas, smukke tallerkener eller skåle, stearinlys på bordet, stofservietter, måske et bål i haven eller ild i pejsen.

For det er nu engang sådan, at nogle råvarer fyrer op under amorinerne, mens andre gør det modsatte. Og denne bog hjælper dig på sporet af, hvilke råvarer du bør vælge, samt hvordan du kan tilberede og servere dem delikat og sensuelt. Det er ikke en bog, der bygger på dybdeboerende lægefaglighed, men en bog, der med måltidet i centrum og både med sundhed og sanselighed for øje forholder sig til det pirrende, sensualiteten og intimiteten mellem to mennesker. Og ja, du vil støde på både caviar, østers og trøffel, men du havde nok ikke forestillet dig, at du også skulle til at inddrage fx bladselleri, rucola og hvidløg. Kærlighedsmad er ikke kun dyr mad, og når opskriften foreslår caviar, kan du i øvrigt med sindsro sagtens bruge andre former for rogn (lige med undtagelse af torskerogn).

Skaldyr, herunder caviar og østers, ligger højt på listen over fødevarer, der får safterne til at stige – kort sagt booster sexlysten. Det siges, at Casanova spiste op til 60 østers om dagen. Nogle hævder, at det kun var 20, men uanset hvad spiste han et stort antal østers til morgenmad, og det må der bestemt have været en højere mening med, for han var jo selveste Casanova. Undersøgelser i dag viser, at par, der spiser skaldyr og fede fisk, har sex oftere, og deres forplantningsevne forbedres. Det var ikke for ingenting, at den græske kærlighedsgudinde Afrodite blev født ud af havet. Og omega-3-fedtet får igen guldmedaljen på sejrsskamlen over sunde næringsstoffer, her altså med en ekstra bonus oveni.

Der er ting, der virker – og det er først og fremmest at leve sundt. Raketforskning er det jo ikke, fordi det er en forudsætning for alle kostretninger og kostkoncepter. Brug din sunde, grønne og lette fornuft. Og få næsebor og smagsløg til at vibrere og juble. Generelt bør maden for sex være let. Dvs. ikke tung af for meget mættet fedt og ikke tung af det stivelsesholdige tilbehør eller for store mængder tilsat sukker.

For år tilbage blev jeg ringet op af en journalist fra TV-Avisen, der ville høre, hvad det var, jeg havde fat i med smør og mandens præstationssevne. Jeg forklarede, at for at en penis skal kunne rejse sig, skal der blodtilstrømning til. Hvis ens indtag af mættet fedt, herunder smør, er for stort, så kan det knibe med den nødvendige blodtilførsel. Mættet fedt aflejres som forkalkning i årerne, der bliver mindre plads, og blodet får svært ved at strømme. Og hermed mener jeg simpelthen, at mænd indimellem måske betaler med deres potens ved kasse 1, når de køber smør. Og anvender smør i riiigelige mængder. Naturligvis skal alting ses i en sammenhæng, men pointen er god nok. For hvis blodet ikke strømmer godt i årerne, så udebliver lysten og præstationen både for mænds og kvinders vedkommende. Der skal blod til at få penis op at stå, men der skal så sandelig også god blodtilførsel til kvindens kønsorganer, for at hun kan fungere optimalt og dermed give sig hen. Så man kommer altså ikke helt uden om, at man også er nødt til at forholde sig en anelse fornuftigt til emnet "elskovsmad".

J.e.d. stod der på en af de første sider i en bog med digte, som min mor fik af sin første kæreste, Carsten. J stod for Jeg, E stod for Elsker, D stod for Dig. "Jeg elsker dig" kan forkortes til tre bogstaver: J.e.d. Når jeg talte med min mor om det, fik hun et lille forlegent smil på læben, der bekræftede, at der havde været tale om ægte kærlighed. Jeg bruger det ofte som et indre mantra. Når jeg bruger tre ingredienser i en opskrift, så er det, fordi de hænger sammen smagsmæssigt, men også fordi jeg så indirekte hælder kærlighed i min mad. Du vil støde på det flere steder i bogens opskrifter – og så skal du blot sige for dit indre øre: Jeg elsker dig. J.e.d.

Jeg har komponeret mad til flere små bøger, hvor vi har fokuseret på specifikke problematikker som inflammation og søvn. Og nu er turen kommet til sexlivet. Det at spise bestemte råvarer, der stimulerer lysten. Her er du nødt til at være åben og anerkende, at selv om der ikke endnu er evidensbaserede forsøg, som ligger til grund for, at videnskaben blåstempler forskellige fødevarer som såkaldte afrodisiaka, så er der altså mad, der virker mere elskovsappetitligt end andet. Og det er den mad, du støder på i bogen her. Det er sund mad, der bygger på råvarer med de i sammenhængen "rigtige" egenskaber. Det er mad, der smager godt og af meget, og som er visuelt forførende. Det er let og direkte mad, hvis man kan sige det sådan. Mad, der egner sig til at blive delt mellem to mennesker, og nogle gange er det også mad, der egner sig til at blive spist med fingrene. Det er kort sagt elskovsmad.

Bogen indeholder et afsnit om de råvarer, der kategoriseres som afrodisiaka, efterfulgt af en række forførende opskrifter. Alle retter kan nydes på alle tider af dagen (og natten), helt efter humør og lyst, og kan selvfølgelig kombineres på kryds og tværs. Her i bogen er de opdelt i måltidskategorier – blot som en inspiration.

– Anne Larsen

Der er masser af eksempler i verdenskulturen på, hvordan mad kan forføre. I filmen "Hjerter i chili" (1992) ser vi, hvordan den ældste søster, der ikke skal have den bejler, som kommer til huset for at fri til den yngste datter, forfører bejleren gennem sin mad. Hun kommer chili i maden og bager rosenblade ind i bollerne. I filmen "Chocolat" (2000) sætter Vianne, indehaveren af en chokoladebutik, en ellers lille puritansk fransk landsby på den anden ende pga. de nydelsesbetonede fysiske følelser, som hendes chokolade vækker blandt beboerne. I filmen laver Vianne en dobbelt portion spiselig elskov, idet hun kombinerer to afrodisiaka: varm chokolade og chili.



Råvarer





Ananas

Ananas er en eksotisk frugt, og den smager dejligt. Der findes almindelige ananas, og så findes der søde ananas, der som navnet antyder er lidt sødere. De fleste kan lide ananas – det er faktisk sjældent, at man støder på det modsatte, selv om nogle mennesker reagerer voldsomt på det høje syreindhold.

Ananas indeholder bromelain, der spalter proteinstoffer, og derfor er den god at mørse kød med. Frugten tilføjer både smag og god effekt i fx en karryret med kød.

Ananas indeholder mange vitaminer. Den er høj på C-vitamin, mineraler og frem for alt fibre. Men da der er en del sukker i frugten, bør du holde dit indtag nede på 200 gram om dagen – overdivelse fremmer som bekendt ikke sundheden. Af de op til 300 gram frugt og bær, vi bliver anbefalet at spise om dagen, kunne de 200 gram fint være ananas.

Ananas styrker immunforsvaret, forebygger kræft, forbedrer fordøjelsen, styrker øjne og knogler og regulerer blodtryk og er generelt god for vores blodårer.

Du kan spise ananas frisk, som juice eller varmehandlet både i det salte og det søde køkken – og endelig findes dåseversionen.

Der er den finurlige ting med ananas, at den påvirker, hvordan du dufter og smager forneden. Ved oralsex. Det er ikke blåstemplet med evidensbaserede forsøg af naturvidenskabelige forskere – endnu. Men, der er personer, der giver udtryk for, at de oplever en forandring efter indtagelse af ananas.

Ikke at man ikke må lugte af menneske, naturligvis. Men det handler om sund levevis, god hygiejne og også om at føle sig attraktiv, og hvis det kræver lidt ananas, er det vel ikke det værste. Så prøv evt. med de omtalte 200 gram til morgenmad.

Morgen





Eksotisk frugtsalat

med vaniljecreme

2 personer

100 g ananas (netto vægt)
1 mango
50 g halverede og afkernede
kirsebær (netto vægt)
1 appelsin
2 stængler mynte

Creme:

2 dl skyr
1 spsk mælk
½ stang vanilje
1 tsk honning
½-1 tsk fintrevet ingefær

Topping:

2 spsk afskallede, usaltede
pistacienødder

- Start med cremen. Rør skyr med mælk. Del den halve vaniljestang og skrab kornene ud, læg de tomme stænger i frugtsalaten senere. Rør vaniljekorn og honning i cremen, smag til med ingefær og sæt cremen på køl.
- Hak pistacienødderne til topping.
- Skær ananassen i stave. Skær kinderne af mangoen, snit stave i hver halv mango, vend vrangen ud og skær stavene fri. Kom det i en skål sammen med kirsebærrene.
- Skær top og bund af appelsinen. Pres saften ud af endestykkerne, hen over frugten. Stil appelsinen op og skær nu skallen af, oppefra og ned. Tag appelsinen i den ene hånd og gå nu ind mellem membranerne og skær hver filet fri. Kom dem i frugtsalaten, og pres saften af det, du har tilbage i hånden.
- Skyl og pak mynte ind i køkkenrulle. Nip bladene og bland dem i frugtsalaten sammen med vaniljestængerne. Salaten kan med fordel trække lidt før servering. Ved anretning toppes med creme og pistacienødder.

Om forfatteren

Anne Larsen er autodidakt kok, foredragsholder, konceptudvikler og madjournalist. Hendes store passion og drivkraft er ordentlig mad af gode råvarer.

Hun debuterede med *Fedtfattig kost, gode hverdagsretter* i 1997. Herefter fulgte en række bøger fra det fedtfattige køkken.

I 2015 kastede Anne Larsen sig med stor succes over det antiinflammatoriske køkken med flere udgivelser. Bøgerne *Anti-inflammatorisk kost* og *Den store antiinflammatoriske kostguide* fra 2015 er solgt i over 40.000 eksemplarer i Danmark. Begge bøger er udkommet i Tyskland.



Kærlighedsmad
Af Anne Larsen

© 2018 Muusmann Forlag, København
Omslag og design: Muusmann Forlag
Fotograf: Louise Guldborg

Trykt hos Scandinavian Book
2. udgave, 1. oplag, 2021
ISBN: 978-87-94086-88-2

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann Forlag
Bredgade 4
1260 København K
Tlf. 33 16 16 72
www.muusmann-forlag.dk



**Er du træt af et hensygnende sexliv,
eller synes du bare, at det kunne være
sjovt at spice det lidt op med noget,
der samtidig smager forførende godt?
Så er dette guiden til dig – og din kæreste.**

Kærlighedsmad kaldes også med et flot ord for afrodisiaka. Det dækker over fødevarer, der enten på grund af deres form, duft, smag eller indhold af næringsstoffer virker stemningsændrende og præstationsfremmende i retning af et bedre sexliv.

Der findes ikke naturvidenskabelige forsøg, der bekræfter virkningen, men mennesker kan bekræfte det: Der ligger masser af erotisk saft og kraft gemt i maden, vi spiser. Det er effekter, man har kendt til i tusinder af år – helt tilbage til de gamle romere og grækere og sikkert længere endnu. I hvert fald er det Afrodite, kærlighedens gudinde fra den græske mytologi, der har lagt navn til disse fødevarer.

Der er ikke tale om mystiske ingredienser, som ikke er til at komme i nærheden af, men om sund og nærende mad, der har sin virkning. Mad er vores bedste medicin, og visse madvarer er i forhold til sexlivet en hjælper. Til at sætte en stemning, øge lysten og præstationsevnen.

Bogen introducerer læseren til Kærlighedsmad i form af en række skønne, virkningsfulde råvarer samt 25 lækre opskrifter, som inspirerer læseren til at eksperimentere med erotiske retter.

