God Helse: Inger Marie er opptatt av å opprettholde helsen med et bra kosthold.

– Rett kosthold gir bedre liv

Snåsa/Lierne: Kostveileder og ernæringsterapeut Inger Marie Krystad Skåle har hatt gode erfaringer med å legge om  kostholdet.

Magnhild mona

[firmapost@snasningen.no](mailto:firmapost@snasningen.no)

Inger Marie Krystad Skåle har opplevd at helsen ble bedre etter at hun for 15 år siden la om kostholdet. Nå holder hun kurs for å lære bort sine erfaringer og kunnskap.

– I dag spiser folk veldig mye ferdigmat. Det er ikke er bra. Jeg mener folk bør bli flinkere til å lage mat fra bunnen av, slik at de vet hva de får i seg, sier Krystad Skåle.

Både hun selv og familien har positiv erfaring med det nye kostholdet.

– Før slet mannen min mye med allergi, men etter å ha prøvd et mineraltilskudd ble han nesten kvitt den, sier hun.

Mat fra bunnen

Inger Marie mener at mange tyr til lettvinte metoder når det kommer til matlaging. Hun tror mange synes det tar for lang tid.

– Hvis man planlegger godt nok, tar det faktisk ikke så mye lengre tid å lage maten fra bunnen av. Jeg anbefaler å lage store porsjoner når man først holder på, også kan man fryse ned i porsjoner, foreslår hun.

Inger Marie er opptatt av å utnytte hele dyret. Hun vet mange snåsninger går på elgjakt, og kommer derfor med flere tips.

Syltet mule

– Ta vare på elgbeina og kok kraft på det. Kraft er utrolig viktig og jeg vil anbefale å få det i seg hver dag. Det er nemlig veldig bra for ledd og muskler, det er noe helt annet enn buljong.

Et annet tips hun har for å få utnyttet hele dyret, er kanskje litt mer uvanlig.

– Jeg har brukt elg-mule for å lage sylte. Da koker man mulen i lang tid for så å sylte den. Det ser kanskje ikke så delikat ut når man lager det, men det blir veldig godt, sier Krystad Skåle.

Kurs

Inger Marie i første omgang ha kurs i melkesyregjæring på Snåsa i November.

– Melkesyregjæring er en eldgammel metode for å konservere og oppbevare mat, fra den gang det ikke fantes frysere, kjøleskap eller hermetikk, skriver hun på hjemmesiden sin.

I tillegg til matlaging er Krystad Skåle opptatt av helse.

Hun mener mange ikke er flinke nok til å ta vare på seg selv.

– Kvinner må gi rom til seg selv. Mange kvinnfolk ønsker å være perfekt til enhver tid, og det er ikke sunt, mener jeg.

Også her kommer hun inn på hva som er naturlig og unaturlig.

– Jeg smører meg aldri med fuktighetskrem, så huden min har tilvendt seg å ikke få tilført unaturlig fett hele tiden. Huden min produserer da i stedet dette naturlig selv, sier hun.

**BILDETEKSTER:**

ELGMULE: Ingrid Marie bruker elgmulen til å lage sylte. Hun synes det er veldig viktig å utnytte hele dyret. Alle foto: privat.

FERDIG: Slik ble resultatet av elgmule-sylta. Ifølge Inger Marie ble den veldig god.

POSESS: Her koker Inger Marie elgmulen før den skal bli til sylte.

MELKESYREGJÆRING: Kimchi, granskudd, vannkefir og kombucha er supermat som er behandlet med melkesyregæring.

SOPP: Inger Marie mener det er viktig å bruke naturens ressurser fordi man både får gratis råvarer og god morsjon.