

# nært&nyttig

**ROGER ENGVIK**  
roger.engvik@smp.no  
tel. 90 20 12 40

**JUNE R. JOHANSEN**  
june.johansen@smp.no  
tel. 90 20 12 38

**STAALE WATTO**  
staale.watto@smp.no  
tel. 90 15 45 95

**NILS HARALD ANSTAD**  
nils.anstad@smp.no  
tel. 90 20 12 39



## Hot med metall

**PC.** Din neste bærbare PC kan komme til å ha aluminiumsramme i stedet for plastikk. For ifølge Digitimes og Apply Daily kommer nå flere PC-er på markedet der plastikken er byttet ut med aluminium. Ikke bare skal dette gjøre PC-ene lettere, de forventes også å bli mer robuste. Faktisk tror Acer og HP at PC-er i aluminium kan komme til å stå for så mye som 30 prosent av årets salg.

TEK.NO

## Fiks Nikon-skjerm

**KAMERA.** Vridbar skjerm er en fiks nyhet, når Nikon lanserer sin nye modell, D5000. Dette er det første Nikon speilreflekskameraet med en slik funksjonalitet. Skjermen er på 2,7 tommer. For øvrig byr kameraet på en oppløsning på 12 megapiksler. Kameraet er forholdsvis lite, og er primært rettet mot familier og hobbyfotografer. Veiledende pris for kamerahuset er 6990 kroner.



TEK.NO

## Telefonen finner frem

**GPS.** HTC Touch Cruise 2 er den nye GPS-telefonen fra HTC. Du må ut med over 4000 kroner for å bli eier av en, men med i esken får du da billader og bilholder, slik at du raskt kan ta din nye telefon i bruk også som GPS. GPS-funksjonaliteten får da også mye skryt av Amobil.no, som har testet telefonen. På minussiden trekkes skjermoppløsningen og svakt kamera frem.

TEK.NO

## Ultravidvinkel

**KAMERA.** Med Nikons nye ultra-vidvinkelzoom kan du virkelig zoomme i det vide og det brede. Objektivet med det klingende navnet AF-S DX Nikkor 10-24 mm. har fått to ekstra millimeter i det vide området, sammenlignet med objektivet det erstatter. Det betyr at du som fotograf får et enda videre utsnitt. Objektivet får en veiledende pris på 8990 kroner, men når det er tilgjengelig i Norge er ikke endelig klart.



TEK.NO



## Høytaler til mobilen

**MOBIL.** Sony Ericsson er ute med et lite høytalersett du kan koble til mobiltelefonen din, dersom du vil dele musikken din med flere – eller bare er lei av å ha propper i ørene eller Hodsett på frisyren. Høytalersettet måler bare 11 centimeter og veier 60 gram, så det skulle ikke tyngne lommen nevneverdig. MS410, som settet er døpt, kommer i butikken i løpet av andre kvartal, men prisen er foreløpig ikke kjent.

TEK.NO

# RÅ livsstil

## Noen sverger til et kosthold som verken krever komfyr eller stekeovn.

**MAT.** – Jeg spiser 10–15 bananer hver dag. Rekorden er 25 på ett måltid, sier forsker og doktor i ernæringsvitenskap, Asgeir Brevik. Han spiser kun mat som ikke er stekt, kokt eller varmebehandlet på andre måter, og bruker bare råvarer som er vegetariske og uprosesserte.

Å bli råkostere på heltid krever trening.

– Det krever øvelse å spise nok volum til å få i seg tilstrekkelig antall kalorier på et måltid. I startfasen må du nok spise oftere enn du er vant til. Selv nøy jeg meg med tre måltider, forteller Brevik. Som mener fordelene ved å holde seg unna komfyren er klar:

– Oppvarming ødelegger viktige næringsstoffer som vitaminer og fytonæringsstoffer, samtidig som nye giftige forbindelser dannes, blant annet det kreftfremkallende stoffet akrylamid.

**Uenighet.** Brevik har levd på råkost i seks-sju år, og mener han både er blitt



Med bunn laget av dehydrert løk og ost laget av cashewnøtter kan også råkostere spise «smørbrød».



Kosthold basert på frukt og grønt gir mye vitaminer, men kan gjøre det utfordrende å få i seg tilstrekkelig antall kalorier.

slankere, har fått mer energi og sterkere immunforsvar.

– Råkost er det rene drivstoffet du kan gi kroppen. Jeg tror ikke maten kan hjelpe oss, men kroppen kan kurere seg selv om den får riktig drivstoff. Råkost inneholder masse antioksidanter, vitaminer, mineraler, vann og fiber. I tillegg inneholder det lite av det som er negativt for helsa, som mettet fett, transfett, kolesterol og skadelige stoffer som dannes ved varmebehandling, forklarer han.

Ernæringsfysiolog og forfatter Gunn Helene Arsky er uenig i at man får helsefordeler av å bare spise rå mat.

– Det finnes ingen vitenskapelig støtte for at rå mat er sunnere. Ser man for eksempel på tabeller for vitamininnhold i mat før og etter koking, er ikke forskjellen stor, mener hun.

– Hvis mennesket ikke hadde funnet opp varmebehandling, hadde vi ikke vært så mange som vi er i dag. Varme-

behandling er en fin måte å gjøre maten mer fordøyelig på. Dessuten minsker det risikoen for å få i seg skadelige bakterier, fortsetter hun.

Dersom man heller ikke spiser rå fisk og rått kjøtt, mener Arsky dessuten at det vil være vanskelig å få i seg nok proteiner.

– Vegetarianere kan for eksempel få proteiner gjennom bønner, men de kan ikke spise rå. Rå frukt og grønnsaker er sunt og bra – dersom man supplerer med andre matvarer, sier hun, og legger til at ekstreme dietter ofte handler mer om tro enn faktisk nytteverdi.

**Sunn sjokolade.** For folk flest kan også savnet etter noe så hverdagslig som brodknive med gulost være en utfordring.

– Det går an å venne seg til å bli glad i frukt og grønt. Men det er vel ikke til å komme bort fra at man kan savne enkelte matvarer, sier Caila Hoff, som sammen med Asgeir Brevik holder kurs og foredrag om råkost.

– Men man kan lage mye spennende rå mat også, understreker hun, og lar banan, jordbær, dadler og vanilje forsvinne opp i blenderen til smoothie. Etterpå blander en rekke ulike grønnsaker til kald grønnsaksuppe. Og kakaosmør, kakaopulver og agavesirup blir til sunn sjokolade.

– Man kan lage rå varianter av det meste folk liker, for eksempel pizza, pasta og burgere, sier Hoff.

Som selv spiser varm mat av og til.

– Man må ikke være hundre prosent, mange kan få mye utbytte av å bare bytte ut noe av ferdigmaten med frukt og grønt.

Brevik nikker, men legger til at fem om dagen er for nybegynnere.

– 15 til 20 om dagen høres mer rimelig ut.

KJERSTI BUSTERUD  
reportasje@smp.no  
CHRIS ERLBECK (FOTO)



Caila Hoff og Asgeir Brevik holder kurs i å lage den maten de mener holder deg friskest: Frukt, grønt, nøtter, frø og annen vegetarmat som aldri har blitt varmet over førti grader.

## Råkost

Råkost er mat som er uraffinert og ikke er varmebehandlet over førti grader. Noen av tilhengerne av rå mat spiser animalske produkter som rått kjøtt, fisk og egg, men det vanligste er å bare spise rå frukt, grønnsaker, nøtter, frø, spirer, oljer og krydder.

Dietten kommer i flere varianter. Fruktarianere spiser for eksempel kun planters frukter. Noen spiser frukt i den botaniske forståelsen av ordet, og dermed også nøtter og frø. Andre lever på mer ekstreme dietter, for eksempel kun nedfallsfrukt.

Les mer på [www.donngroenn.no](http://www.donngroenn.no) og [www.rawfoodlife.com](http://www.rawfoodlife.com).



Ved hjelp av banan, dadler, jordbær og vanilje får man en fyldig og søt smoothie uten verken sukker eller melkeprodukter.

## Oppskrifter

### Sjokolademelk uten melk og sukker:

- Rå agavenektar
- Rått kakaopulver (fås på helsekostbutikker)
- Havsalt
- Cashewnøtter
- Vanilje, fersk peppermynte eller appelsinskall

Mikses i blender og smakes til etter ønske.



En suppe av fleste grønnsaker som blant annet spinat skal gi mye vitaminer og mineraler.

### Rå grønn ingefær suppe

- 2 kopper tomat eller agurk
- 1 kopp vann
- 4 kopper spinat
- 2 cm frisk ingefær
- 1 teskje havsalt
- 1 teskje
- 1 teskje miso
- Saften fra en sitron
- 2 teskjeer eplisereddik
- 2 spiseskjeer olivenolje

Kjøres til en jevn masse i blender