

INDHOLD

Forord	9
Indledning	11
Psykiske sygdomme – med eller uden diagnoser	12
Mad som medicin – introduktion til Functional Medicine	14
Min egen historie	16
Cases	18

DEL 1. VÆRD AT VIDE OM HJERNEN

26

Hjernens opbygning	27
Hjernestammen og lillehjernen	28
Storhjernen	28
Inde i hjernen	29
Hjernevæsken	30
Blodforsyning til hjernen	30
Blod-hjerne-barrieren beskytter hjernen	30
Hjernens kommunikationsveje	33
Nerveceller	33
Neurotransmittere udløser besked og følelser	34
Motion får hjernen til at vokse, og stress får den til at skrumpe	39
Fysisk aktivitet og hjernefunktion	41
Træn sanserne, og motioner følelser og tanker	42
Stress påvirker hjernen	43

DEL 2. KOSTEN PÅVIRKER BIOKEMIIEN I HJERNEN

46

Inflammation – når immunsystemet skaber ballade i din hjerne	47
Blodsukker – stor betydning for dit humør	49
Fordøjelsen – maven kommunikerer med hjernen	51
Fødevarereaktioner kan drille hjernen	60
Næringsstoffer holder din hjerne sund	66
Hjernen elsker det fede	66
Protein er byggesten for hjernens signalstoffer	70
Vitaminer og mineraler danner lykke	71
Methylering – B-vitaminer er makkere i processen	79
Når hjernen er forgiftet	80
Prævention kan være årsag til depression	83

Inden du går i gang	85
Trin for trin-modellen	85
Skema til at registrere din fysiske og psykiske tilstand	86
Hold øje med din fordøjelse	88
Hjælp til fordøjelsesproblemer	89
Positiv- og negativlisten	90
Viden om maden	92
Tallerkenmodellen	92
Kornprodukter – ja eller nej	94
Elsk det fede	94
Sukker skaber ballade i krop og hjerne	97
Hvor striks skal man være?	99
Gluten, mælk, natskygge og bælgfrugter	99
Økologi er godt for hjernen	101
Vand din hjerne	101
Kostplan med idéer til dagens måltider	104
Idéer til ugeplan trin 1	106
Idéer til ugeplan trin 2	107
Idéer til ugeplan trin 3	108
Idéer til ugeplan – med faste	109
Periodisk faste	110
Forslag til nem mad	110
Flere grøntsager i hverdagen	111
Uden mælk og gluten. Skemaer, der giver overblik	114
Diverse	116
Hvordan håndterer jeg andres reaktion?	116
Hvordan håndterer jeg kræsne og småtspisende børn?	116
Bed om hjælp	120
Struktur giver ro og tryghed	121
God døgnrytme giver lykke	122

Morgenmad	129
Topping til grød og smoothies	130
Bananmysli og cremet smoothie med frugt	132
Tarmbakteriernes festmåltid	134
Chiagrød	136

Overnight oat – køleskabsgrød	138
Den varme grød	140
Blåbær-banan pandekager	142
Vafler med bananer	144
Spejlæg med grønt	146
Omelet med grøntsager	148
Morgenmadssalat med blødkogt æg	150
Frokost og brød	153
Lækre madder	154
Brød med kerner	156
Glutenfrit ”rugbrød” og havreboller	158
Grøn æggesalat og bradepandebrod	160
Tre slags boller	162
Hummus med farve og smag	164
Aftensmad	167
Supper	168
Ben-suppe med kødboller.....	170
Karrysuppe med kylling eller kikærter.....	172
Løgssuppe med hvidløgsbrød	174
Tomatsuppe med hvidløg og tomatbrød	176
Hokkaidosuppe	178
Madpandekager og syltede rødløg	180
Tomattærte med blomkålssalat og ærtemole	182
Porretærte på mandelbund serveret med spidskålssalat med agurkedressing	184
Gratin med spinat, blomkålssalat og dilldip	186
Daal serveret med grønkål, raita og ris eller havreboller	188
Falafler med hummus og bagte sødkartofler og rødbeder	190
Quinoa-rødbedebøffer med æblesalat og guacamole	192
Veggieceller med rødbedesalat og hvidløgsmajo	194
Rispirruller med dip	196
Fiskedeller med gulerodssalat bønnefritter og urteremo	198
Hel laks, spidskålssalat, bønnefritter og dilldip	200
Torskepakker med sennepsdressing og bagte rødbeder, porrer og gulerødder	202
Hvid fisk med ærtemole og salat med rodfrugtchips	204
Laks i fad med æbler, porrer og gulerødder, serveret med en grønkålssalat	206
Spidskålswraps med kyllingefrikadeller og ærtemole	208
Alt i ovnen – kylling, grøntsager og majs	210
Kylling, kål med karrydressing og karrydip	212
Kyllingefrikadeller med stegte grøntsager og dilldip	214

Kylling med tamari, stegt broccoli og mangosalat	216
Kyllingespyd med thaisalat og peanutbutter-dip	218
Kalkun med pesto, ratatouille, bønnefritter og blomkålsris	220
Grøntsagsbolognese med oksekød serveret med rødbedesalat	222
Burger med rodfrugtfritter og sennepsgrønt	224
Majo med smag	226
Sødt (med måde)	229
Kerneknækbrød og nutella	230
Snickerskage	232
Jordbærkage	234
Nem æblekage	236
Blåbærkage med kokos	238
Bananbrød	240
Gateau Marcel – lækker dessertkage	242
Nøddetoppe og kokostoppe	244
Chokoladebrud	246
Dadelkugler med peanuts	248
Blåbæris med chokoladesauce	250
Bananis med peanuts og æblemostis med jordbær og blåbær	252

INDLEDNING

Det vi spiser, og den måde vi lever på, påvirker vores psyke. I denne bog får du viden om, hvordan kosten påvirker hjernen, og nogle handleveje, du kan arbejde med i dit eget tempo. Bogen er krydret med mere end 80 lækre opskrifter.

”Mad til hjernen – trin for trin” henvender sig til alle, som gerne vil afprøve, hvad kosten kan gøre for deres psyke og humør. Bogen henvender sig både til raske personer, der gerne vil passe på deres hjerne og leve sundt, og til personer med en psykisk sygdom. Behandlere og andre fagpersoner med en helhedsorienteret tilgang til deres klienter vil også have glæde af at læse bogen.

Jeg arbejder med et trin for trin-system. Der er nemlig stor forskel på, hvor meget man har lyst og overskud til at arbejde med kosten. Nogle vil gerne sætte alt ind fra starten, mens andre har brug for at tage et skridt ad gangen. Trin 1 er til jer, der ønsker at indføre små forandringer. Trin 2 til jer, der allerede lever sundt og har mod på flere forandringer. Trin 3 er til jer, som vil sætte alt ind nu. Læs mere om mit trin for trin-system side 85.

Bogen er inddelt i fem dele. I Del 1. VÆRD AT VIDE OM HJERNEN får du styr på, hvordan hjernen er opbygget, og hvordan den fungerer. Vi kigger blandt andet nærmere på vores nerveceller og blod-hjerne-barrieren, og hvordan vi kan hjælpe kroppen med at danne signalstoffer som serotonin og dopamin.

Del 2. KOSTEN PÅVIRKER BIOKEMIEN I HJERNEN. Kosten kan på forskellig vis påvirke hjernen og vores humør. I del 2 kan du læse om, hvordan fordøjelsen, fødevarereaktioner, blodsukker, inflammation og mangel på næringsstoffer kan indvirke på vores psyke.

Del 3. KOSTEN I PRAKSIS er et praktisk kapitel, der giver dig redskaber og handleveje til at afprøve, om kosten kan ændre, stabilisere og bedre dit humør. Her får du alt fra kostplaner, skemaer til at registrere ændringer og idéer til at få flere grøntsager ind i din hverdag.

Del 4. OPSKRIFTER er her, hvor du finder alle de lækre og hjernevenlige opskrifter.

Del 5. REFERENCER indeholder hjemmesider og bøger, som jeg anbefaler, samt referencer til den forskning, som jeg refererer til gennem bogen.

Du kan læse bogen fra start til slut, bruge den som opslagsbog eller hoppe lige til opskrifterne. Det er helt op til dig.

DEL 1. VÆRD AT VIDE OM HJERNEN

Hjernen opretholder livsvigtige funktioner og påvirker vores humør og velbefindende. Den er et fantastisk organ, der rummer alle vores minder, kundskaber, drømme, talenter, hemmeligheder, ængstelser og ønsker. Den holder os i live helt automatisk: Vi ånder, og hjertet slår.

Det er vigtigt at vide noget om hjernens anatomi og fysiologi for at forstå, hvorfor kosten er så relevant. Den viden kan give større lyst og motivere til at passe på hjernen gennem kost, livsstil og sunde vaner. Læs med og få indsigt i de mange opgaver og funktioner vores hjerne varetager.

I del 1 får du viden om, hvordan hjernen er opbygget, og hvordan den fungerer. Vi skal ind i hjernen og se, hvad der sker i forskellige områder af det fan-

tastiske organ. Vi skal også se på, hvordan vores nerveceller fungerer, og hvordan vi kan hjælpe kroppen med at danne signalstoffer som serotonin og dopamin.

Blod-hjerne-barrieren, der helst skal beskytte hjernen for uønskede stoffer fra blodet, bliver beskrevet i del 1. Vi kommer også rundt om vores sanser.

Det er vigtigt at træne dem hele livet for at vedligeholde og styrke dem og vores hjerne. Hvordan stress påvirker forskellige områder i hjernen, kan du også læse om.

FAKTA OM HJERNEN

- Den udgør 2 procent af den totale kropsmasse og vejer 1,5 kilo.
- Man skønner at den indeholder 100 milliarder nerveceller.
- Hjernen har et højt energiforbrug og forbruger 20 procent af den totale energiomsætning i kroppen, når vi er i hvile. Den er grådig, og bruger 20-50 procent af den mad, vi spiser.
- Hjernens energiforbrug dækkes af glukose (blodsukker), som hentes fra blodet. Vitaminer, mineraler, protein, fedtsyrer og vand er også vigtige for en normal fungerende hjerne.
- Hjernens tørvægt består af 60 procent fedt og har en konsistens som stiv budding.
- Hjernen har behov for konstant tilførsel af ilt. De fleste væv i kroppen kan leve uden ilt i mange minutter. Hjernen derimod skal have ilt for at kunne forbrænde glukose. Total mangel på ilt i blodet fører til, at man mister bevidstheden efter 5-10 sekunder.

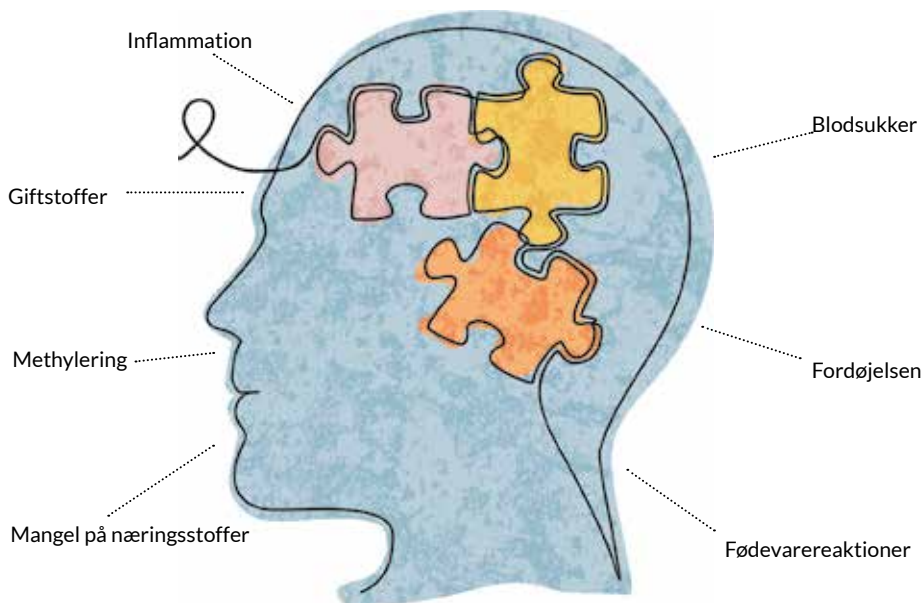
DEL 2. KOSTEN PÅVIRKER BIOKEMIEN I HJERNEN

Vores hjerner kan virkelig køre rundt med os, hvis vi ikke får de næringsstoffer, vi har brug for. Derfor er en hjernevenlig kost med mange næringsstoffer vital for den mentale balance. Men det betyder også noget, hvad der sker med maden, når den kommer ind i kroppen. Kan vi optage den, har vi fødevarereaktioner eller fremmer den inflammation?

Hjernen er vores største forbruger af den mad, vi indtager. Den arbejder konstant på at holde livsvigtige funktioner i gang, samtidig med at den skal levere tankevirksomhed og koncentration og koordinere bevægelser.

Eftersom hjernen kræver så meget energi, er den også den første til at foreslå hurtig energi i form af letomsættelige kulhydrater som sukker. Derfor handler det om at holde den kørende længe på en blodsukkerstabiliserende kost.

FAKTORER, DER KAN PÅVIRKE HJERNEN, HVOR KOSTEN ER EN VIGTIG KOMPONENT:



Kosten kan på forskellig vis påvirke hjernen. Det skal vi kigge mere på her i del 2. Nogle af de områder jeg dykker ned i er: Inflammation, blodsukker, fordøjelsen og vores tarmbakterier, fødevarereaktioner og mangel på næringsstoffer. Du vil både få noget teoretisk viden og blive præsenteret for forskning.

INFLAMMATION – NÅR IMMUNSYSTEMET SKABER BALLADE I DIN HJERNE

Første skridt til at passe på hjernen, er at spise en antiinflammatorisk kost. Inflammation er involveret i næsten alle sygdomme, også de psykiske sygdomme.

Inflammation betyder på latin ”ilden inden”. Ved kronisk inflammation er der en ”ild” inden i kroppen, der langsomt slider på kroppen og hjernen, ælder den, gør dig træt og energiforladt og forværrer dine skavanker eller sygdomme. Det positive er, at man gennem antiinflammatorisk kost kan dæmpe ”ilden”.

Som udgangspunkt er inflammation en livsvigtig og god proces, der hjælper kroppen med at reparere skader, angreb fra bakterier og virus med mere.

Hvis du skærer din finger på en skarp kniv, vrider om på foden, får halsbetændelse eller blærebetændelse, så aktiveres kroppens immunforsvar, de hvide blodlegemer og mange andre forsvarsstoffer. De bekæmper bakterier og virus, lapper det beskadigede væv sammen igen og rydder op efter sig. Efter endt arbejde skal immunforsvaret falde til ro igen.

Akut inflammation er beskrevet med

nogle klassiske symptomer: Smerte, hævelse, rødme, varme og funktionstab.

Problemet opstår først, når inflammation bliver kronisk. Her er immunforsvaret og de andre forsvarsstoffer konstant på overarbejde. I dag ved man, at inflammation er involveret i de fleste kroniske sygdomme: Lungesygdomme, hudsygdomme, tarmsygdomme, hjerte-kar-sygdomme, diabetes, gigt, kroniske smerter, migræne, kræft og neurologiske sygdomme som Alzheimers, Parkinsons, sklerose, depression og autisme.¹

Man kan måle graden af inflammation. Det sker i dag oftest ved hjælp af måling af C-reaktiv protein, CRP. Normalværdien for CRP er under 6 mg/liter.

Et omfattende dansk studie, der involverer 73.000 danskere, viser at Inflammation i kroppen giver to til tre gange øget risiko for depression. Via blodprøver har man målt deltagernes niveauer af CPR helt tilbage til 1991.² Forskerne skriver: ”Risikoen for inflammation stiger ved usund levevis, overvægt og kroniske sygdomme. Vores budskab er, at man skal undgå at komme i en situation, hvor man har en forhøjet mængde betændelsesprotein i kroppen.”

Hos børn med ADHD ses også øget inflammation. I en undersøgelse tog man prøver på 60 børn med diagnosen ADHD og 60 børn uden en diagnose. Forskerne fandt signifikant højere værdier for inflammation hos børn med ADHD sammenlignet med raske kontrolbørn.³

En anden undersøgelse viser, at der er en lavere risiko for demens, hvis man spiser middelhavskost eller en antiin-

DEL 3. KOSTEN I PRAKSIS

Nu har du fået en masse viden og teori om hjernen. Måske har du fået lyst til at afprøve, om kosten påvirker din eller dit barns psyke? I den praktiske del får du idéer til, hvordan du kan arbejde med kosten.

Den praktiske del har jeg inddelt i tre. Først får du nogle skemaer, min trin for trin-model og positiv- og negativlisten. Det er alt sammen godt at kigge igennem, inden du går i gang.

Herefter får du min tallerkenmodel, idéer til dagens måltider, idéer til at få flere grøntsager i hverdagen, kostplaner og viden om fedtstoffer, sukker, gluten, mælk med videre. Det giver dig viden om maden og idéer til, hvor du kan sætte ind.

Til sidst har jeg samlet lidt af hvert. Her får du forslag til hvad, du kan gøre, når du skal i byen, og hvordan du kan bede om hjælp i din omgangskreds til at bedre din kost. Du får også gode råd til, hvordan du kan håndtere småtspisende børn.

Husk, at du ikke behøver at gøre alt på en gang. Tag små skridt, så det ikke bliver en uoverskuelig opgave.

Når du har læst den praktiske del, kan du gå en lang tur og lade bogen ligge i nogle dage. Det giver dig måske svaret på, hvor du skal starte, og hvad der giver mest mening for dig, din familie og jeres situation.

Du kan for eksempel starte med at ændre morgenmaden. Tjek kostplanen

med idéer til morgenmad og opskrifterne. Udarbejd en madplan, og køb ind til en uge. Det kan være, at du hellere vil starte med at fjerne sukker, søde drikke og junkfood fra jeres kost og hjem. Eller trappe op på grøntsager og blive ekspert i velsmagende kålsalater og grønne retter.

Hvis ingen vil være med i din familie, så start med dig selv. Du kan og skal ikke pådutte din partner eller større børn en sundere kost, hvis de ikke vil. Men når andre ser, at du får mere energi og overskud, en pænere hud, en stabil vægt og psyke, får de måske lyst til at spise noget af din flotte, lækre mad. Sund mad kan sagtens smage godt. Ofte ser den flottere ud med flere farver, fordi sund mad indeholder mange grøntsager. Modsat brun mad bestående af kød, sauce og kartofler.

KOSTTILSKUD

Det er svært at anbefale kosttilskud overordnet, da ingen mennesker er biokemisk ens og spiser og optager den samme mad. Opsøg eventuelt en dygtig behandler med viden om kost og tilskud. Du kan også have brug for calcium, B-vitaminer eller q10. De to sidstnævnte er vigtige, når der skal dannes energi i vores nerveceller.

INDEN DU GÅR I GANG

De næste sider indeholder:

- **Trin for trin-modellen**
- **Skema til at registrere din psykiske og fysiske tilstand**
- **Hold øje med din fordøjelse**
- **Hjælp til fordøjelsesproblemer**
- **Positiv- og negativlisten**

TRIN FOR TRIN-MODELLEN

I 2011 skrev jeg en bog om kost og ADHD. Den er bygget op omkring en trin for trin-model. Der er nemlig stor forskel på, hvor meget man har lyst og overskud til at arbejde med kosten. Nogle vil gerne sætte alt ind fra starten, mens andre har brug for at tage et skridt ad gangen.

Læs om de tre trin her, og se om det er noget, som du kan have glæde af.

Trin 1 er til jer, der ønsker at indføre små forandringer. Trin 2 til jer, der allerede lever sundt og har mod på flere forandringer. Trin 3 er til jer, som vil sætte alt ind nu.

De forskellige tiltag er underbygget med teori og forskning både i mine tidligere bøger og i denne bog. Nogle vil synes, det er overvældende med alle de studier, jeg refererer til, men jeg gør det for at vise, hvor meget der egentlig forskes i kost og kosttilskud til mennesker med psykiske diagnoser.

Trin for trin-modellen - kort fortalt:

Trin 1: Fjern sukkerholdige fødevarer og drikke fra hverdagen: sodavand,

saftvand, is, kiks, kager og slik samt chips og hvidt brød til fordel for frugt, grønt, proteiner, groft brød, fuldkornspasta og brune ris.

Kosttilskud: fiskeolie

Trin 2: Fjern farvestoffer samt mælk og mælkeprodukter. Sørg for, at kosten indeholder tilstrækkeligt af det ”gode” fedt, som findes i mandler, nødder, kerner, frø, avocado, planteolier og fede fisk. Undgå stadig sukker, hvidt brød med mere som beskrevet under trin 1.

Kosttilskud: fiskeolie, en multivitamin-mineral tablet samt zink, magnesium og D-vitamin.

Trin 3: Fjern glutenholdige korn, mælk og mælkeprodukter fra kosten samt andre fødevarer, som er under mistanke for at give fysiske eller psykiske symptomer. Se, om det påvirker dig eller dit barn. Gør stadig som beskrevet under trin 1 og 2. Hvis det virker, så fortsæt med denne kost.

Kosttilskud: fiskeolie, en multivitamin-mineral tablet samt zink, magnesium og D-vitamin. Desuden probiotika (mælkesyrebakterier), hvis der er maveproblemer, eller du har fået antibiotika gentagne gange.

VIDEN OM MADEN

De næste sider indeholder følgende:

- **Tallerkenmodellen**
- **Kornprodukter – ja eller nej**
- **Elsk det fede**
- **Sukker skaber ballade i krop og hjerne**
- **Hvor striks skal man være?**
- **Gluten, mælk, natskygge, bælgfrugter**
- **Økologi er godt for hjernen**
- **Vand din hjerne**
- **Kostplan med idéer til dagens måltider**
- **Ugeplaner**
- **Periodisk faste**
- **Forslag til nem mad**
- **Flere grøntsager i hverdagen**
- **Uden gluten og mælk. Skemaer, der giver overblik**

TALLERKENMODELLEN

Tallerkenmodellen er en måde at balancere måltiderne på, så man får de næringsstoffer, man har brug for. Der findes forskellige modeller. Jeg anbefaler ofte K-tallerkenen, der er illustreret her på siden.

Ingen spiser efter tallerkenmodellen til hvert måltid, men prøv som udgangspunkt at servere noget fra alle fire grupper. De fleste har brug for masser af grøntsager og moderat med proteiner og sunde fedtstoffer.

Når du kombinerer alle dine måltider, så de indeholder proteiner og godt fedt samt masser af grøntsager, undgår du store udsving i blodsukkeret.

Brug frugt, når du har lyst til noget sødt. Begræns brød, pasta, ris og kartofler.

Disse fødevarer skal helst ikke fylde mest i din kost, da de ofte giver et mere svingende blodsukker. Vælg fuldkorn, når du spiser det. På en glutenfri kost er det ofte en hjælp at begrænse brød, på den måde undgår man at få købt en masse dyrt glutenfrit brød af dårlig kvalitet og med høj blodsukkereffekt.

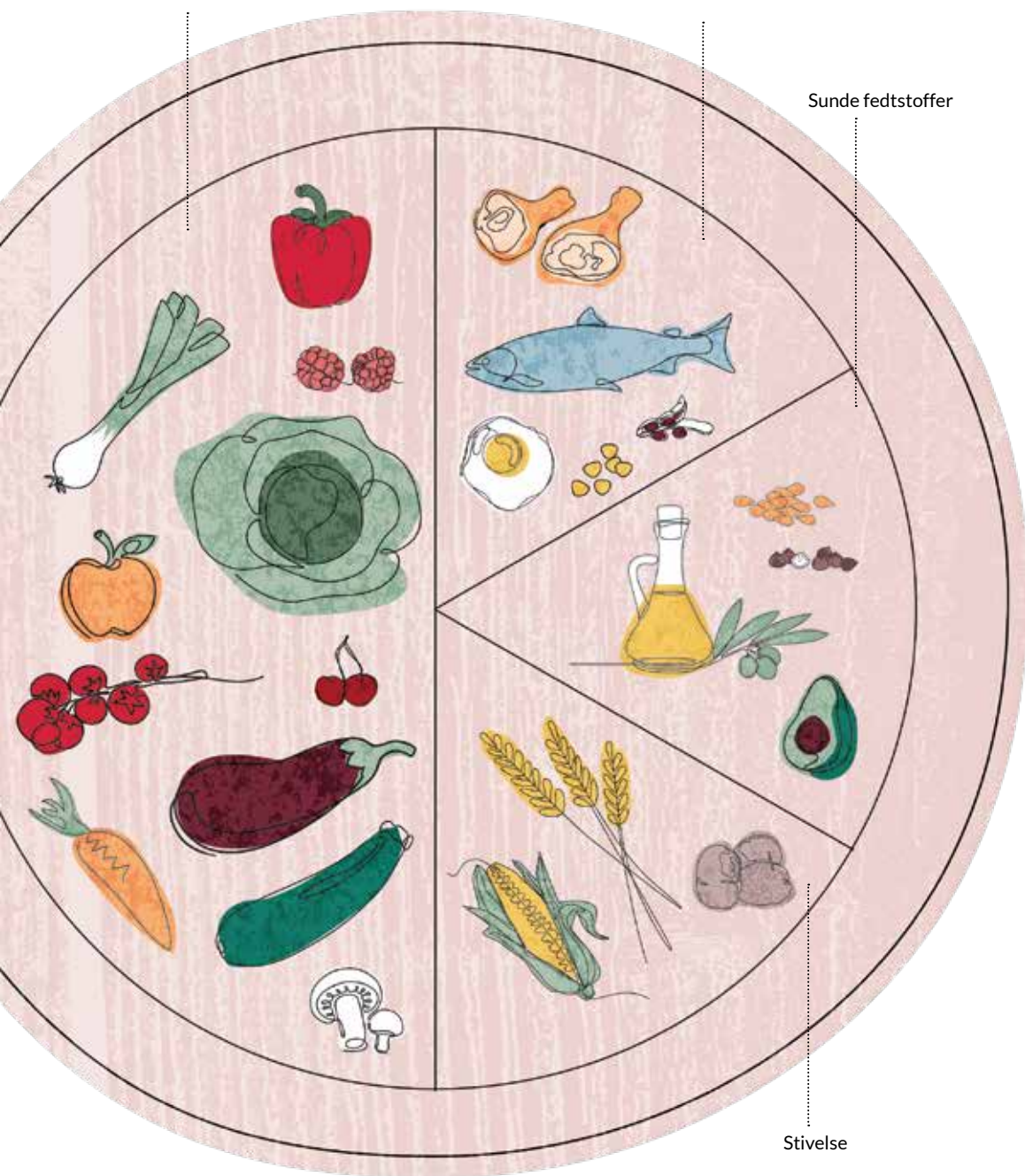


TALLERKENMODELLEN

Grøntsager, bær og frugt

Protein

Sunde fedtstoffer



Stivelse



BANANMYSLI OG CREMET SMOOTHIE MED FRUGT

BANANMYSLI

2 modne bananer,
mellemstørrelse
300 g fine havregryn, glutenfri
eller andre glutenfri flager
200 g boghvedekerner
50 g chiafrø
200 gram kokosflager
50 g rå kakaonibs – kan udelades
150 gram valnødder, hasselnødder
eller mandler
150 gram græskarkerner
50 g rosiner eller tranebær
2 tsk vaniljepulver uden sukker
eller stødt kardemomme
2 tsk kanel

Tænd ovnen på 175 grader (varmluft). Blend bananerne med kanel og vanilje/kardemomme. Kom havregryn/flager og boghvedekerner i en stor skål og vend banancremen i. Fordel blandingen på en bageplade beklædt med bagepapir og bag den ved 175 grader i cirka 20 minutter. Vende rundt i myslien undervejs, så den ikke brænder på i kanterne.

Tag myslien ud af ovnen og vend kokosflager, græskarkerner og nødder i. Bag myslien yderligere 8-10 minutter, til alle ingredienserne er gyldne. Tag myslien ud af ovnen og lad den køle af. Vend derefter kakaonibs, chiafrø og rosiner/tranebær i myslien. Opbevar myslien på glas eller i en bøtte, der kan lukke helt tæt. Myslien kan også fryses ned i mindre portioner.

CREMET SMOOTHIE MED FRUGT

2-3 personer

Frugt: 4-5 dl for eksempel hindbær, jordbær, blåbær, moden banan, ananas eller mango

Væske: 1-3 dl vand, ris-, havre- eller mandeldrik

Fedtstof: ½ avocado, 10 mandler, 1-2 spsk hørfrøolie eller hampeolie

Krydderi: 1 tsk kanel eller vaniljepulver uden sukker

Bruger du frosne bær, tages de op om aftenen og stilles i køleskab. Næste morgen blendes de til ymerkonsistens sammen med en moden banan, fedtstof og krydderi. Den kolde smoothie kan spises som morgenmad, dessert, is eller mellemmåltid.



GRATIN MED SPINAT, BLOMKÅLS-SALAT OG DILDDIP

4 personer

200-250 g blomkål, groft blendet
6-8 frosne spinatkugler
6-8 fed hvidløg, fint hakket
8 æg
1 tsk salt
lidt peber

Smør et tærtefad med olivenolie. Tø spinaten op i en gryde ved at koge det med lidt vand. Blend blomkålen, eller hak den meget fint. Blomkålen piskes sammen med æg, hvidløg, salt og peber. Rør den optøede spinat ned i æggemassen. Æggemassen hældes op i et smurt tærtefad på cirka 29 cm, og gratinen bages ved 180 grader i 25 minutter ved varmluft.

BLOMKÅLSSALAT

300 g blomkål
1 stor gulerod, cirka 150 g
1 bundt radiser, kan erstattes med ekstra gulerod
1 bundt purløg

Skær blomkål, gulerod og radiser i tynde skiver. Snit purløget fint. Rør dressingen sammen, og vend grøntsager og purløg i dressingen. Smag salaten til med salt og peber.

Dressing

3 spsk olivenolie
3 spsk citronsaft
salt og peber

DILDDIP

1 dl dild, finthakket
2 spsk citronsaft
4 spsk økologisk mayonnaise
4 spsk sojayoghurt, naturel
salt og peber

Dilddip: Bland alle ingredienserne sammen, og smag til med mere citronsaft, salt og peber.

Servér gratinen med blomkålssalat, røget laks, dilddip og stenaldersbrød.

Tilbehør

skiver af laks og stenaldersbrød