

MER KÄRLEK I KÖKET!

*Från Sara
till Linda*





ATT JAG TYCKER MYCKET OM ATT LAGA MAT ÄR INGEN HEMLIGHET. Men jag följer sällan recept, och tycker att det är extremt svårt att skriva recept. Så hur smittar jag på bästa vis med mig av den inspiration som kallar mig till köket? Kanske dels genom att ge konkreta förslag på rätter jag lagar ofta, som är okomplicerade, näringstäta och billiga. Kanske dels genom att dela med mig av några av de tankar som präglar min inställning till mat, till råvaror och rätter.

Det du kommer att se och läsa i denna lilla bok är nog ingenting nytt. Men förhoppningsvis kommer det att tända en liten välbekant gnista som kanske varit slocknad ett tag – eller som i varje fall har brunnit på sparlåga i perioder. Kanske kommer det att påminna dig om rätter du själv har lagat förut och tycker om. Kanske kommer det att väcka lusten att söka upp andra liknande recept.

PERSPEKTIV OCH FOKUS

Är väl egentligen vad det måste börja med, nästan oavsett vad jag vill eller behöver åstadkomma. Vilket fokus jag har, vilket perspektiv jag väljer kommer att påverka huruvida jag kommer att kunna känna mig motiverad och inspirerad eller ej.

Till exempel kan jag tänka på mat och matlagning som ett nödvändigt ont, en ganska tradig och mekanisk process, med råvaror som måste inhandlas, hackas och tillagas innan jag äntligen får äta dem. I den tankevärlden kan det blir rätt så grått.

En annan möjlighet är att tänka på mat och matlagning som en påminnelse om de gåvor planeten ger oss. För hur mirakulöst är det inte hur till exempel frön i jorden har såtts och växt, blivit en tomat, chili eller en zucchini, hur många människor som har arbetat för att alla dessa råvaror har kommit ända till affären eller marknaden där jag köper dem – alla individer som har odlat, skördat, plockat, fiskat, slaktat, transporterat, sorterat, plockat upp, prismärkt... Och att jag står där i köket, sist i denna långa mirakulösa kedja, vid min skärbräda och har ynnesten och förmånen att njuta av dessa ätbara råvaror, deras färger, former, texturer, dofter, smaker – ingredienser som jag förvandla till något gott att äta, men som också – i bästa fall – är fyllda av den näring jag behöver för att min kropp ska kunna fungera och få energi, som utgör byggstenar för att reparera celler och skapa nya.

Tänker jag på mat och matlagning ur det perspektivet är det nog det närmaste trolleri jag kan komma i min vardag. Som en sorts alkemi, tilltalande för alla sinnen, och som kan ta mig nästan var som helst i världen, beroende på vilka kryddor och örter jag använder.



PLANERING OCH INKÖP

Men okej då. Att laga mat börjar ju med att handla. Och jag erkänner: Att handla mat tycker inte jag är jättekul. Inte på grund av maten i sig, utan allt det andra – att trängas med stressade människor bland oinspirerande hyllor fyllda av så mycket skräpmat och halvfabrikat. Men även där kan jag välja fokus. Jag kan koncentrera mig på de fina råvarorna: Grönsaker i många färger, animaliskt protein av varierade slag, nötter, frön, gryn, frysta bär... Det händer faktiskt att jag sänder en tanke till våra förfäder som behövde jaga, samla, plocka, kanske en dålig dag nöja sig med att gnaga på några rötter – och här går jag och kan välja ur detta överflöd ... Lyx!

Att veckohandla och veta att jag har många ingredienser hemma att välja mellan, för mig är det en bra start. Är det svårt att få till av en eller annan anledning kanske det finns möjlighet att dela upp inköpen på två tillfällen per vecka – det kan ju också göra det enklare att handla på olika affärer/marknader, till exempel om olika varor är billigare eller bättre på respektive ställe.

LITA PÅ RÅVARORNA

Många recept tycker jag har onödigt många ingredienser och kan till och med vinna på att skala ned. Ser du ett recept som inspirerar, men där du inte har alla ingredienser hemma, laga det ändå med det du har. Råvarorna i sig smakar ofta så gott att inte så mycket annat behövs för att det ska smaka bra.

KÖKSRESENÄR

Låt världens alla kök stå som inspiration till variation. Med ganska enkla medel kan rätten få en orientalisk touch, en fläkt av Asien, Norden eller medelhav. En tomatsallad med rödlök kan få italiensk prägel bara genom att använda basilika och balsamicovinäger. Eller så pressar jag över lite lime, hackar ned jalapeno och färsk koriander, och vips, så är jag i Mexico!





RITUALER OCH RUTINER FÖR ATT HJÄLPA SIG SJÄLV

Är förklädet på? Synd att få fläckar på kläderna. Och så blir det kanske startskottet för ritualen: dags att laga mat. Kanske känns det bra att plocka fram de ingredienser som kommer att behövas; redskapen, skärbrädorna, skålarna, kastrull och pannor. Vassa knivarna (vassa knivar gör det så mycket enklare och roligare att laga mat) och sätt på ugnen om den ska användas. På ett sätt börjar måltiden redan här. Hejaklacken i Berlin viftar med vipporna!

När du ska äta, duka trevligt, tänd ett par ljus, koncentrera dig på maten, hur den luktar och smakar, ta dig tid. En tacksamhetens tanke? Återigen. Tack till planeten som förser oss med det vi kan äta, alla människor som har arbetat för att vi ska få tillgång till dem, till dig själv som har lagat denna måltid. *Hur* vi äter tror jag är minst lika viktigt som *vad* vi äter.

Om orken räcker till, diska och gör fint i köket, så att det är enklare att sätta igång när du kommer hit för att förbereda nästa måltid.

Att hålla hyfsat fasta tider för måltiderna kan stötta såväl kropp som knopp. Oftast vet vi på ett ungefär vilka tider på dagen vi blir hungriga, när vi mår som bäst av att äta frukost, lunch och middag. Kan vara klokt att börja laga mat i god tid före dess, så att det inte blir så bråttom att få det klart (och med blodsockret nere vid fotknölna).



ETT GÄNG (TYP) RECEPT

Och mest matidéer

Grundrecept för Saras soppor:

Olivolja

1 gul lök

Eventuellt (om du har hemma, inte nödvändigt) 1 stjälk stjälkselleri eller en liten bit rotselleri, hackad

1 klyfta vitlök (eller motsvarande bit från solo-vitlök)

2 stora soppskålar vatten

1 tsk grovt havssalt

SOPPOR

Är ju värmande och gott och går så himla snabbt att laga.

Oavsett vilken soppa jag gör är mitt **grundrecept** är i stort sett detsamma, se ingredienser här till vänster.

Bryn hackad lök och vitlök (och ev selleri) i olja så att löken blir genomstekt men inte får färg, slå i vatten och häll i salt. Koka upp. Ha sedan i de grönsaker du vill göra soppa på:

Till exempel:

Potatissoppa: 4 stora potatisar, kanske lite purjolök om du har hemma (men inte nödvändigt).

Blomkålssoppa: 1/2 blomkålshuvud + 2 potatisar

Broccolisoppa: 1/2 – 1 broccoli /(beroende på hur stor broccolin är) + 2 potatisar

Spenatsoppa: 2 potatisar och 1/2 påse färsk spenat precis på slutet (när potatisen är genomkokt)

Grön ärtsoppa: 3 potatisar och 2 dl frysta gröna ärtor precis på slutet (när potatisen är genomkokt)

Zucchini-soppa: 1 skalad stor zucchini eller 2 små + 2 potatisar

Jordärtskockssoppa: Oj så gott! Värt besväret, för de är ju aningen bö-kiga att skala. 2 potatisar + kanske 6 jordärtskockor, beroende på hur stora de är.

Mixa med stavmixer, tillsätt mer vatten om du vill ha tunnare konsistens, smaka av med salt och vitpeppar (färskriven muskot är gott i potatissoppa och spenatsoppa). Häll upp i soppskål och dekorera med strimlad vårlök.

Som du ser har jag potatis i nästan alla soppor – ger en krämig konsistens och stärkelsen håller ihop ingredienserna bättre när man mixar dem. (Färdigköpt buljong använder jag inte, de då oftast innehåller tillsatser och diverse E-nummer.)

Röd linssoppa gör jag också rätt ofta, då adderar jag till grundreceptet spiskummin, kanel och gurkmeja på en höft, kanske en bit färsk chili eller chiliflingor. När vätskan kokat upp lägger jag i en grovt skivad stor morot och 1 dl röda linser. Koka tills moroten är hyfsat genomkokt, mixa, tillsätt pressad riven färsk ingefära. Klart!

Morotssoppa tar jag inte med här, för där vet jag att du redan har en jättegod variant Linda, med ingefära och apelsin. **Klara asiatiska nudelsoppor** är ju också smaskens, likaså **köttssoppa**, **fisksoppa** och **gaspacho**.





Servera gärna soppan med en matigare smörgås, till exempel med avocado och pocherat eller skivat kokt ägg, eventuellt en liten kålsallad till. (Mixern i all ära, men det är viktigt för matsmältningen att vi tuggar – käkarnas rörelser fyller nämligen en funktion: De aktiverar vagusnerven som i sin tur stimulerar det parasympatiska systemet – lugn och ro-systemet, som i sin tur tillåter matsmältning och cellreparation att ta vid.)

APROPÅ ÄGG

Så himla gott i alla former: Kokt, stekt, som omelett och äggröra. Näringstätt som sjutton och enkelt att laga.

Något recept för omelett eller äggröra behövs kanske inte? Men äsch, nu är jag ju ändå i gång. Med en gaffel vispar jag snabbt ihop så många ägg jag vill ha och håller i en het stekpanna. Ifall det är en **omelett** drar jag inåt från kanterna med en degskrapa och låter ägget stelna i vågor. Om det är **äggröra** rör jag långsamt runt runt i pannan med en gummiskrapa tills ägget har stelnat – går ganska fort, så ta pannan från värmen innan äggröran blir för torr och smulig. Ingen kryddning, jag tycker äggen smakar så bra i sig. Möjligtvis lite flingsalt och chiliflingor ovanpå.

De för mig perfekt **kokade** äggen är precis på gränsen till att just ha hårdnat och gulorange i färg. Jag lägger dem i kokande saltat vatten (saltat för att skalet inte ska spricka) och kokar i 7– 7 1/2 minut, beroende på hur stora äggen är.

Potatistortilla

Är enkel att göra, men kan kännas som en riktig festmåltid.

Sätt ugnen på 200 grader. Kanske har du redan kokt kall potatis i kylskåpet, då är det ju extra smidigt, annars går det blixtnabbt att koka några stavar från 2–3 potatisar. Medan de kokar, bryn hackad gul lök och vitlök, kanske en bit grön eller röd chili. Vänd ned den färdigkokta avrunna potatisen i lökblandningen tillsammans med örter, färska eller torkade, kanske lite strimlad vårlök. Själv tycker jag att det är väldigt gott med några hackade baconskivor i, de kan man göra i ugnen samtidigt som man tillagar det andra på spisen. (Det är ju mycket som passar att ha i en tortilla, som till exempel paprika och svamp.)

Klä en ugnssäker form med bakplåtspapper och smörj pappret med olja. Häll i potatis, lök mm i formen, häll över äggblandning (6–8 ägg, beroende på hur stor formen är) så att den täcker potatisblandningen. Sätt in ugnen och ta ut när äggstanningen har stelnat. Skär upp i portionsbitar och servera med en god sallad.





ROSTADE GRÖNSAKER

Vilken grönsak blir inte god i ugnen? Här är det bara fantasin som sätter gränser. Rotfrukter, lök, blomkål, broccoli, brysselkål, paprika, tomat, zucchini, aubergine ... Lite olivolja, flingsalt, örter, chiliflingor eller svartpeppar. 200 grader i ugnen tills grönsakerna får färg. (Rör om efter halvtid). Gott att blanda med nötter, mandel eller frön (tillsätt kanske 15 minuter på slutet så att de inte bränns). Torkad frukt, t ex sultanrussin, fikon eller dadlar gör sig också bra!

Servera med en sallad, något protein, kanske någon av rörorna längre bak i boken – eller bara som de är.





Klassisk senapsvinaigrette

3 msk olivolja

1 msk äppelcidervinäger

1 tsk dijonsenap

ev lite salt och nymald svartpeppar

För fler förslag på enkla hemgjorda dressingar, kolla t ex:

<https://thestingyvegan.com/>

[vegan-salad-dressing-recipes/](#)

FRÄSCHA, FÄRGSPRAKANDE, KNAPRIGA SALLADER

Med grönsaker kan man egentligen variera maten i det oändliga – olika färger, texturer, de kan ätas varma, kalla, råa, kokta eller rostade.

Kålsallad med t ex äpple, paprika, morot, skivad rödlök eller vårlök, färsk mynta, persilja, nötter eller frön, sultanrussin eller dadlar – blanda med olivolja, äppelcidervinäger, salt och chiliflingor eller svarpeppar. För en mer asiatisk touch kan man ta sesamolja istället för olivolja, och pressa ned riven färsk ingefära. Pak choi är en nyfunnen favorit i kålutfudet – den är som en blandning av kål och sallad, mild och nötig i smaken.

Blandade gröna blad, eller färsk spenat, riven rödbeta eller kokt kall rödbeta i klyftor eller skivor, paprika, äpple, nötter/frön.

Med till exempel ägg, kokt kall potatis, matvete, quinoa, tonfisk, linser eller bönor kan salladen bli en rätt för sig själv!





ÄLSKADE KNÖL!

Bakad potatis, rostad potatis, potatispuré ... Något så enkelt som kokt kall potatis – praktiskt, gott och rikt på näring. Blanda med färska örter: timjan, dill, persilja, basilika, eller varför inte steka på den hastigt i olja med lite vitlök.... Man kan ha potatisen i sallad, i soppor, till en omelett, i en tortilla, på bröd, till några skivor rökt lax eller annat protein.

Kall kokt potatis innehåller dessutom resistent stärkelse som ökar tillväxten av nyttiga tarmbakterier, gynnar immunförsvaret, och ger lägre blodsocker.





GODA RÖROR

Kan sätta sprätt på många rätt, och göra måltiden både godare, saftigare och mer mättande. Ska det gå snabbt kan det räcka med ett gott bröd, en röra och en sallad, så är maten klar!

Hummus

1 tetra kikärter eller motsvarande kokta torkade. Silad saft från 1/2 citron, 1 vitlöksklyfta, olivolja, ½ tsk havssalt, ev 1 msk tahini (inte nödvändigt om man inte har hemma), spiskummin (gärna hel, men malen går också bra), nypa kanel, chiliflingor, cayenne eller svartpeppar,

Röra på svarta bönor

Silad saft från 1/2 citron, 1 vitlöksklyfta, olivolja, ½ tsk havssalt, färsk eller torkad timjan och rosmarin, svartpeppar. Vatten, lite i taget, för att få rätt krämighet i konsistens. Mixa, smaka av med salt och kryddor. Inte så snygg i färgen, men oerhört krämig och fin smak.

Rostad paprikaröra

Dela 2–3 röda paprikor på hälften, pensla skalet med olja och lägg på bakplåtspapper på plåt med skalsidan uppåt. 225 grader i ugnen tills skalet får svarta blåsor. Lägg i bunke med plastfolie över, vänta tills paprikorna svalnar, då är det lätt att ta bort skalet. Mixa med olivolja, 1 vitlökslyfta, havs- eller flingsalt, svartpeppar, färsk basilika, eventuellt timjan och lite rosmarin, en näve solrosfrön eller hackade valnötter eller cashewnötter. Försvinnande gott!

Grön ärtröra

Häll 2 dl frysta ärtor i kokande vatten, ta bort omedelbart, häll ärtorna i durkslag och skölj dem i kallt vatten. Mixa med olivolja, salt, svartpeppar, vitlök, färsk timjan och/ eller basilika och rosmarin. Grönt och tjusigt!

Dieters omåttligt populära hemgjorda majonnäs

Hemgjord majo, hu så svårt! Nej, det är ju inte det. Inte, säger Dieter, om man är ytterst noggrann med två saker: Ägg och olja i rumstemperatur och när du mixar dessa två, helst i en smal mixerburk precis med plats för mixerhuvudet, ska mixerstaven vara helt nere i botten, rakt ned utan vinkel, ända tills du ser att emulgeringen sker – då kan du ytterst långsamt röra staven uppåt. Tungan rätt i mun!

Passar till ris, potatis, tonfisk, kyckling, kött... Det svåraste är väl att begränsa sig!

Dieters o.p.h-majonnäs

1 ägg

2 1/2 dl solrosolja (eller avokadoolja om man vill göra en extra lyxig och nyttig majonnäs)

När emulgeringen är klar, då kan du smaksätta majonnäsen (och fortsätta med mixern för att blanda):

Silad saft från 1/2 citron (obs att inga citronkärnor hamnar i majonnäsen, då blir den besk som tusan)

Salt

Vitpeppar

Dijonsenap

Därefter valfri smaksättning som t ex chili eller färsk basilika





Lyckat basmatiris

Olivolja

1 hackad gul lök, ev 1 vitlöksklyfta.

1 tsk grovt havssalt

3 dl basmatiris

5 dl vatten

RIS

Ris kan vara rätt så tråkigt. Och så kan det vara jättegott. Finns ju många goda rissorter, själv gillar jag smaken av **basmati** väldigt mycket. Dieters mammas recept här till vänster gör det enkelt att få det perfekt kokt och fluffigt, här är det proportionerna mellan ris och vatten som är avgörande.

Bryn lök och ev vitlök i olja tills löken är genomskinlig. Rör ned riset i blandningen och häll i vatten och salt, koka upp under lock och sänk till lägsta värme. Koka tills vätskan har sugits upp av riset, dra av kastrullen från plattan, lägg kökshandduk över och locket ovanpå. Låt stå i minst tio minuter. Fluffa runt med gaffel innan du serverar för att dela på riskornen. Voilå!

För **orientaliskt ris** kan man tillsätta gurkmeja, hela spiskumminfrön och kanel eller kanelstång tillsammans med löken, blanda ned sultanrussin tillsammans med riset och vid servering mandel (gärna rostad) eller pistagenötter, plus hackad persilja, eventuellt berberibär eller granatäpple. Ögongodis och godisgott!

Rispytt är ju underskattat. Att bryna lök, paprika, morot, selleri, kanske rester av kyckling, kött eller bacon, bönor eller linser och blanda ned kokt ris i pannan; sist grönt i form av färska örter, kanske spinat, vårlök. Ett stekt ägg ovanpå? Kokta rödbetor till? Smaskens!

ETT EXTRA SLAG FÖR VÅRLÖKEN

Precis som färska örter är vårlöken väldigt näringstät och ger en fräsch smaskjuts till det mesta, vare sig det är en rispytt, soppa, sallad, gryta eller omelett.





Köttgryta

1 gul lök

3-4 vitlöksklyftor

2 selleristjälkar eller en bit rotselleri, hackad

2 röda paprikor eller 1 röd och 1 grön

Ev en färsk chili, hackad eller skivad

1 burk hela tomater

1 morot

1 potatis i stora bitar

1 tsk grovt havssalt

Timjan, färsk eller torkad

3 lagerblad

500 gram helt nötkött, gärna med ben så blir det extra smak- och näringsrikt

En skvätt rödvin är inte nödvändigt, men gott.

GRYTOR

Är alltid tacksamt, värmande och med mustiga smaker.

Köttgryta

Tänker nog de flesta på som något ganska komplicerat, men jag tror att det är koktiden de egentligen tänker på – och tja, medan grytan kokar kan man ju pyssla med annat under tiden. (Och stänga av en stund om man ska gå ut en sväng, för att sedan sätta på spisen igen och låta grytan fortsätta puttra).

Bryn grönsakerna, häll i tomaterna, salt, örter och lagerblad, koka upp och lägg ned morot och potatis och kött (du behöver inte steka det först) – täck med lock och koka så många timmar (kanske fyra-fem) som köttet behöver för att bli så mörkt att du lätt kan dela på det med en gaffel. Smaka av med salt och svartpeppar. Låt gärna stå i kylskåpet över natten – nästa dag kommer grytan att vara dubbelt så god! Servera med ris, bulgur eller linguine och en sallad eller haricots verts

Stekt svamp är gott att ha i på slutet, om man inte har något emot ett extra moment. Räcker till många måltider, och kan också bli en riktigt god soppa om det bara finns lite kvar – späd då bara ut med vatten och smaksätt med eventuellt mer salt, kanske ha i linser eller kikärter om det behövs mer innehåll.

Enkel kokosmjölksås

Bryn grönsakerna i kokosolja och curry, häll på kokosmjök och salt eller fisk-sås, koka några minuter, pressa ned riven färsk ingefära.

Utmärkt tillsammans med vit fisk, räkor, kyckling, fläsk eller kikärter. Servera med ris eller nudlar, toppa med vårlök, koriander eller persilja (eller varför inte dill om du har fisk eller räkor), färsk spenat, sockerärter/sugar snaps, haricots verts eller kanske en kålsallad. Pressa över lite färsk lime över hela härligheten.

Snabblagad kikärtsgryta med karibisk fläkt

Den här grytan minns jag från en kokbok som mamma hade hemma. Den är lätt att göra och kombinationen av det syrliga äpplet och den söta bananen gör den överraskande god.

Bryn lök, vitlök och äppelbitar i olja och curry, häll ned tomater, morot, kikärter och skivad banan och låt koka 15–20 minuter. Pressa i riven färsk ingefära. Servera med basmatiris och toppa med hackad persilja eller koriander, strimlad vårlök och hackad mandel eller cashewnötter.

Enkel kokosmjölksås

Kokosolja

1 gul lök, finhackad

2 klyftor vitlök

*1 strimlad röd eller grön paprika
(eller en halva av både och)*

*1 röd eller grön chili, finhackad
eller i skivor*

1 morot i tunna stavar

1 msk curry

1 tetra kokosmjölk

1 tsk grovt havssalt eller 1 msk fisksås

Riven färsk ingefära

Snabblagad kikärtsgryta

Olivolja eller kokosolja

1 gul lök, hackad

1 vitlöksklyfta, finhackad

1 skalat grönt äpple i bitar

1 msk curry

1 grovt skivad morot

1 burk krossade tomater

1 tetra avrunna kikärter

1 skivad banan

Riven färsk ingefära



Marinad till kyckling

(klubbor eller filé)

2 tsk grovt havssalt

Saft från ½ citron

*Tre vitlöksklyftor, finhackade
eller pressade*

Några msk olivolja

*Rikligt med paprikapulver,
spiskummin och gurkmeja*

Nypa kanel

Chiliflingor

Torkad eller färsk timjan

FÅGEL, FISK ELLER MITTEMELLAN

Ugnsrostade kycklingklubbor

Detta har jag kommit fram till: viktigare än att kycklingköttet ligger länge i marinaden är att marinaden får gifta sig ordentligt. Blanda ihop den på morgonen och ett par timmar före tillagning kan du lägga kycklingen i en påse och hålla över/massera in marinaden.

Kycklingklubbor är vad jag själv föredrar, och dessa, när de marinerat någon timme eller två, skjutsar jag in i ugnen på 200 graders värme i ca 50 minuter – 1 timme. Jag vänder på dem efter halva tiden för att säkert få bra färg runtom. Knaprigt skinn och saftig kött. Alltid en favorit på matbordet, oavsett ålder!

Passar både med ris och potatis, majonnäs eller någon av de andra rörorna på s.18–19. Servera med en sallad eller haricots vert.

Nötfärs

Går att laga många enkla rätter med, vare sig det är pannbiffar som steks hastigt i en het panna, saltas och peppras; frikadeller som kokas direkt i to-matsås; kryddad stekt färs som blandas i rispytt eller i en koreansk bibibmap. Den ekologiska nötfärsen är inte bara nyttigare (för både oss och kossorna) utan smakar också mycket bättre tycker jag.

Fisk och skaldjur

Är ju så gott! Och för det mesta snabblagat. Ugnsbakad lax, forell eller makrill. Torsk eller räkor hastigt kokad i kokosmjök eller varför inte fisk- eller räktacos i mjuka majstortillas?

Tyvärr är vare sig fisk eller räkor särskilt billiga livsmedel. Men då och då säljs ju till exempel laxsida för bra kilopris. Skär upp i portionsbitar och frys in. (Betydligt godare än att köpa färdigfrost lax).

Wannameiäkor säljs frysta på Lidl för ett ganska bra pris (99 kr för en stor påse, tror att det är 700 g eller liknande). ASC-märkta, lite större råa räkor med skal som passar fint till asiatiska rätter eller till en lyxig räkpasta. Behöver bara någon minut i såsen eller under grillen för att bli färdiga.









1 portion havregrynsgröt

1 dl ekologiska havregryn

2–3 dl vatten

1 krm färsalt

1/2 skivad mogen banan

Toppas med

Kanel

Chiafrön

Frysta bär

*Nötter och frön, t ex valnötter,
mandel (extra gott om mandeln är
rostad), hasselnötter, pumpa*

*Torkad frukt, t ex katrinplommon,
dadlar, fikon eller sultanrussin.*

*(Om du använder russin blir de ex-
tra goda om de kokar med gröten.)*

GRÖTRELIGION ...

Morgongröten måste nog få en egen sida i denna lilla bok, då den är en konstant för Dieter och mig, oavsett var vi är världen. Känns så bra för magen, ger energi och mättningen räcker länge.

Koka gröten tills bananen har löst upp sig, tillsätt mer vatten om gröten känns för fast. Häll upp i skål, toppa med kanel och chiafrön, därefter frysta blandade bär och valfri blandning av nötter och frön och torkad frukt (inte för mycket och för sött).

Lidl har en fin bärblandning i frysdysken för ett bra pris. En portionsmängd kan tas ut från frysen samtidigt som du börjar koka havren. Dela/skiva de största bären (t ex jordgubbar och körsbär), de mindre kommer att tina snabbt när du lägger dem ovanpå den varma gröten.

Både jag och Dieter äter denna gröt precis som den är, utan mjölk eller mjölk-ersättning.

NÖTTER OCH FRÖN

Erbjuder inte bara smakrikt tuggmotstånd, de är också väldigt näringstäta, fyllda av mineraler, proteiner och bra fetter. Perfekt komplement i till exempel sallader, gröt, soppor, rispytt, rostade grönsaker och asiatiska rätter.





ÖRTER OCH KRYDDOR

Såväl örter som kryddor är sprängfyllda av näring, ofta med medicinska och antiinflammatoriska egenskaper. (Det är inte för inte de används så flitigt inom kinesisk och indisk medicin.)

Färska örter lyfter ju vilken måltid som helst till nya höjder och kan ge helt olika karaktär till olika rätter. Bara att sticka ned nosen i basilikan eller krukans med timjan eller rosmarin kan göra sinnet ljusare och väcka andarna till liv. I dina fönster Linda (och med dina gröna fingrar) borde ju de flesta örter trivas som fisken! Bladpersilja och koriander på stjälk brukar klara sig ganska bra i varsin glasburk med vatten och plastpåse över i kylskåpet. Mynta kan man vira in i fuktigt hushållspapper och lägga in en påse. Dill är lite knepigare att bevara på ett bra sätt tycker jag. Tips emottages gärna! Man kan också hacka upp örterna och blanda med olja och salt, så räcker de ett tag till.

På Orienshuset på Kvarngärdet finns toppenfin och billig färsk bladpersilja, koriander och mynta i bunt, liksom vårlök. Går ju t ex att kombinera med en sväng på Lidl efter tunneln. En rätt så rolig affär att besöka tycker jag, även om kvalitet på grönsaker kan skifta rätt rejält, beroende på dagen. Här såg jag för övrigt nyligen färska dadlar för första gången i mitt liv!

Utflyktstips: Har du varit i örträdgården i Uppsala botaniska trädgård? Oj så fin! Längst in till vänster, precis när man kommit in genom grinden finns här en uppsjö av olika varianter av mynta, citronmeliss, timjan med mera, vars blad man kan gnugga mellan fingertopparna, dofta och njuta!



SALT

Innehåller viktiga mineraler vi behöver, men det är ju också kanske den viktigaste smaksättaren i matlagning. Hur saltet smakar och hur skarp sältan är gör stor skillnad, där får man prova sig fram och se vad man gillar bäst. Några av de vanligaste bords-salten har ofta tillsatser för att de inte ska klumpa ihop sig. Själv använder jag i stort sett bara havssalt som jag tycker har en mild smak – grovt salt, malet i kvarn och som flingsalt. Himalaya-saltet smakar också bra.



PLANERING AV INKÖP/FUNDERA PÅ VAD MAN VILL HA HEMMA

Kan ju också göra det enklare att vara mer spontan från dag till dag. Funderar på vad jag själv brukar ha hemma i köket, där färskvarorna varierar mellan olika veckor. Säkert glömmer jag något, men på ett ungefär:

Från grönsaksavdelningen

Den ständiga basen:

Gul lök, röd lök, vårlök, vitlök (gärna solo, som jag tycker smakar bättre, mildare och fräschare)
Potatis, morötter

Att variera mellan olika veckor och säsonger:

Rödbetor, rotselleri, palsternacka, jordärtskockor, sötpotatis
Blandade mörkgröna salladsblad: färsk spenat, rucola, romansallad (håller länge)
Kål: Rödkål eller vitkål, broccoli, blomkål, pak choi (en nyfunnen favorit)
Gurka, zucchini, stjälkselleri, avocado, sparris (lyx!)
Paprika, tomat (de mindre smakar oftast bäst), aubergine
Haricots verts, sockerärter, sugar snaps

Banan, äpplen
Citron, lime

Chili
Ingefära

Färska örter (också olika olika veckor)

Basilika
Timjan
Rosmarin
Bladpersilja
Dill
Gräslök
Mynta
Koriander

Fett

Olivolja
Kokosolja
Sesamolja
Smör/ghee (det senare om man vill undvika mjölkprotein och som man kan göra själv)

Protein

Ägg, kycklingklubbor, torsk, lax eller räkor, lamm- eller nötfärs eller nötkött (gärna med ben) för att göra gryta, bacon (som jag använder mer som krydda än protein).

Till skafferiet

Bönor och linser

Röda linser, belugalinser, kikärter, svarta bönor

Konserver/tetra

Tomater hela och krossade
Tonfisk, sardiner
Oliver, kapris
Tahini
Fisksås
Kokosmjölk

Nötter och frön

Valnötter, mandel, cashewnötter, hasselnötter, pumpakärnor, solroskärnor, chiafrön

Gryn

Havre, basmatiris, bulgur, quinoa, linguine, mjöler för brödbak

Salt

Grovt havssalt + kvarn
Flingsalt

Kryddor

Svartpeppar
Vitpeppar
Kanel
Paprikapulver
Spiskummin (både malen och hel)
Chiliflingor
Gurkmeja
Curry
Kardemummafrön
Lagerblad

Torkade örter

Timjan
Rosmarin
Oregano
Salvia

Från frysdisk

Bär
Räkor

Bröd

För den som inte bakar – helst bröd utan socker, tillsatser och E-nummer, gärna med fullkorn och råg, gärna surdeg. Skär upp i skivor och frys så håller det sig fräscht länge.



LÄNKAR SOM KAN INSPIRERA

Vilka är våra mest **näringstätta livsmedel**? Här finns en lista man kan kika på: <https://halsosam.se/50-nyttigaste-livsmedlen/>

Och vad fyller egentligen matens färger för funktion ur hälsosynpunkt? Intressant är att lyssna/titta på detta klipp med Deanna Minich, läkare i funktionsmedicin som har forskat i ämnet och myntat begreppet **Rainbow Foods**: <https://www.youtube.com/watch?v=meH97FliwGA>

Antinflammatorisk kost, recept och förslag på veckomenyer på *Swedish Paleo*. Kanske – på sikt – kan vara intressant för såväl dig som Tuula att kika på. De som har följt kostråden vittnar om att blivit bättre och bra från allt från psoriasis och andra hudåkommor, reumatism, Sjögrens, problem med sköldkörteln, utmattning med mera.

Dels har de veckomenyer som man kan prenumera på för 199 kr i månaden: * <https://www.swedishpaleo.se/veckomenyer/>

Men de har också gratis recept online man kan prova på eller inspireras av: <https://www.swedishpaleo.se/recept/>

Och här är några av användarnas omdömen: <https://www.swedishpaleo.se/framgangshistorier/>

I den fantastiska podcasten **4Health med Anna Sparre** finns många fak-
taspäckade avsnitt om antiinflammatorisk kost och varför det funkar. (Plus
en uppsjö av andra väldigt intressanta teman kopplat till hälsa och välmå-
ende, alltid så välgjorda intervjuer med kunniga människor, och enormt
mycket researcharbete bakom Anns frågor och sammanfattningar. En äkta
guldgruva!)

*Vante (som har haft problem med sköldkörtel, psoriasis och övervikt),
och hennes partner Urszula (som stöttat längs vägen) har använt sig av
Swedish Paleos veckomenyer under något år och har bara positiva saker att
saga. Vante har dessutom gått ned nästan 20 kg på kuppen.

