

# INTRODUKTION I KOSTLÄRA

## ENLIGT TRADITIONELL KINESISK MEDICIN

JENNY SJÖGREN

Examensarbete  
Traditionell kinesisk akupunktur  
Akupunkturakademin, Stockholm  
epost: [info@akupunkturakademin.se](mailto:info@akupunkturakademin.se)  
<http://www.akupunkturakademin.se>

April 2007

1 Inledning.....	3
2 Syfte.....	3
3 Bakgrund.....	4
3.1 Fukt/flegma.....	4
3.2 Matsmältningen/mellan-Jiao.....	5
4 Problemställning.....	5
5 Generella ätandeprinciper.....	6
5.1 Undvik att äta för mycket.....	6
5.2 Ät i lugn takt och tugga väl.....	6
5.3 Ät regelbundet.....	7
5.4 Magen föredrar blöt mat.....	7
5.5 Ät uppvärmt.....	7
5.6 Dryckesvanor.....	8
5.7 Ät varierat.....	9
5.8 Balanserad kost.....	9
5.9 Ät i en lugn och trevlig miljö.....	10
5.10 Gör maten aptitstimulerande.....	11
5.11 Inte för stor aktivitet direkt efter maten.....	11
5.12 Inte sova direkt efter maten eller äta för sent.....	12
5.13 Ät mat av god kvalitet.....	12
6 Övervikt.....	13
7 Principer för att motverka fukt/flegma.....	14
7.1 Fukt-och flegmabildande mat.....	14
7.2 Mat som motverkar fukt/flegma.....	15
7.2.1 Mat som motverkar kyla/flegma (kallt slem).....	16
7.2.2 Mat som motverkar hetta/flegma (varmt slem).....	16
7.2.3 Mat som motverkar fukt.....	17
8 Diskussion.....	17
9 Bilaga A – Recept.....	20

# 1 Inledning

Vi lever i en tid där information om kost och diverse dietmetoder väller över oss. Program som ”Du är vad du äter” m.fl. blir allt vanligare, för att inte tala om alla böcker som skrivs av förespråkare för olika kostläror/dieter. GI-metoden, stenålderskost, Atkins-metoden, makrobiotisk kost samt att äta efter sin blodgrupp är några av de mest kända varianterna. Intresset för mat och framförallt att äta *rätt* tycks större än någonsin. Problemet är att de olika läroarna ofta har helt eller delvis oförenliga synsätt på hur vi ska äta för att må bra. Jag vet få ämnen som är mer förvirrande, känsloladdade och samtidigt så viktiga som mat och näring och dess inverkan på vårt välbefinnande! Det är inte så lätt för gemene man, som vill äta bra mat men som inte har tid och ork att utforska varenda tillgänglig metod.

Under de senaste tio åren har jag läst det mesta jag kommit över om olika kostinriktningar, diskuterat med vänner som är lika intresserade av ämnet samt intervjuat ett flertal personer som under längre eller kortare tid själv provat någon av ovanstående metoder. För mig föll bitarna på plats först när jag började läsa om de urgamla kinesiska och indiska läroarna kring kost och ätandepprinciper. Dessa läror bygger på flera tusen års beprövad erfarenhet samt fokuserar på balanstänkande och på individuell anpassning, något som de moderna teorierna ofta saknar. Jag insåg att flera av de moderna metoderna inte nödvändigtvis behöver vara fel, men att de helt enkelt är för snäva. De kan vara lämpliga för en del människor men direkt olämpliga för andra. Nu fick jag förklaringen till varför en del av mina vänner kunde må bra av vissa metoder, medan andra mådde dåligt av de samma. Själv var jag vegetarian under två års tid och blev bara svagare, tröttare och blekare – trots att jag följt alla råd och ätit så mycket bönor och linser som behövs för att kompensera för det uteblivna köttet. En strikt vegetarisk föda passade helt enkelt inte min konstitution och framförallt inte mitt dåvarande hälsotillstånd (jag hade ”bränt ut mig” och var mycket kraftlös och trött).

Under de senaste tre åren har jag alltmer börjat använda mig av de principer som TCM (Traditional Chinese Medicine) lär ut. Jag har insett två saker: 1). Det är inte särskilt svårt – tvärtom känns de flesta kostråden väldigt naturliga när man väl börjat följa dem. 2). Det har haft en enormt stor effekt på min hälsa, energi och välbefinnande. Så vad har du att förlora genom att prova?

## 2 Syfte

Det huvudsakliga syftet med uppsatsen är att förmedla kunskap om kost- och ätandepprinciper enligt TCM på ett så enkelt och tydligt sätt som möjligt. Tanken är framförallt att inspirera de människor som har liten eller ingen erfarenhet av kinesisk medicin men som gärna vill lära sig att äta sunt och balanserat. Ett annat syfte är att ge kostråd åt människor som behöver gå ner i vikt, då övervikt är ett växande problem i vår del av världen och en starkt bidragande orsak till ohälsa.

Som blivande akupunktör kan jag också dela ut detta material till mina patienter för att göra dem mer delaktiga i sin egen behandling. Att få akupunktur är ett sätt att förbättra hälsan, men att samtidigt förbättra sina kostvanor är minst lika viktigt.

### **3 Bakgrund**

Traditionell kinesisk medicin har funnits i ca 3000 år. Den delas upp i fyra olika huvudområden: akupunktur, örtmedicin, tuina massage och qigong. Under dessa årtusenden har kostreglering använts parallellt med övrig behandling och detta anses vara av största vikt för att bli frisk och bibehålla hälsan.

TCM ser till de långsiktiga effekterna, och först när flera generationer provat ett visst födoämne anses kunskaperna tillförlitliga. En stor skillnad mellan TCM och västerländskt tänkande är att vi i väst bedömer ett födoämnes ”nyttighet” framförallt efter vad det innehåller i fråga om vitaminer, mineraler etc., vilket inte nödvändigtvis behöver säga något om dess effekt. I Kina har man istället studerat vilken effekt varje födoämne har i samspillet med människan: hur väl vi kan absorbera näringsämnena och hur födan påverkar olika kroppsliga och mentala funktioner. Mjölks effekt är ett bra exempel på hur vi i väst resonerar. Alla känner till att mjölk innehåller massor av kalcium och vi har under hela vår uppväxt fått höra att man ska dricka mycket mjölk för att få starka tänder och ben. Ändå finner man de flesta osteoporosfallen i de länder som har den högsta mjölkkonsumtionen i världen (USA och Skandinavien). I Kina anses mjölk vara ett mycket tungt och näringsrikt födoämne, vilket kan vara hälsofrämjande för en del människor i mindre dos men som inte är hälsosamt för någon i stora mängder.

Det finns böcker som på ett utförligt sätt beskriver vilka effekter enskilda födoämnen har och den intresserade hittar några exempel i min referenslista. Detta arbete är dock främst tänkt som en enkel introduktion i TCM-kostlära och därför håller jag mig till allmänna kostråd som alla kan använda sig av för att må bra, oavsett diagnos. Ett område kommer jag dock att beskriva mer utförligt: det som enligt TCM kallas för fukt/flegma, samt hur man bör äta om man har just detta problem. Fukt/flegma är nämligen mycket vanligt hos oss nordbor, delvis p.g.a. vårt fuktiga, kalla klimat, delvis p.g.a. att många av oss äter felaktigt.

#### **3.1 Fukt/flegma**

Fukt/flegma är ett begrepp inom TCM som innebär att de normala vätskor som vi behöver i vår kropp blivit sjukliga och ackumulerats. Detta problem uppstår ofta p.g.a. för lite cirkulation. Jämför med ett vanligt fenomen i naturen: hur vattnet blir grumligt och slemmigt när något täpper till en bäck eller en å så att det naturliga flödet hindras och vattnet blir stillastående. Ett bra sätt att bli av med fukt/flegma är att öka cirkulationen i kroppen med hjälp av motion.

Många av våra vanliga sjukdomar/problem i väst beror på överskott av fukt enligt TCM. Vanliga tecken på fukt är:

- övervikt och svullnader
- slembildningar och kroniskt svullna slemhinnor
- lös, kladdig eller klistrig avföring
- ingen törst
- nedsatt aptit med illamående eller fullhetskänsla
- tung känsla, t ex i huvudet
- man ger ett trött och hängigt intryck som inte blir bättre av sömn och vila
- problem som är sämre på morgonen, speciellt illamående och tung huvudvärk
- man mår dåligt av fuktigt klimat eller av fuktbildande mat, som t ex mjölk, socker, fett och olja
- segdragna och återkommande besvär, t ex en del eksem, astma eller svullna leder
- tungan är svullen och blöt med tjock, kladdig beläggning
- om fukten sätter sig i lungan: rossel i luftvägarna, täppt och rinnande näsa, hosta och andningssvårigheter

Den vanligaste orsaken till fukt/flegma är ett svagt mellan-Jiao, vilket är den kinesiska benämningen på matsmältningssystemet. Med ett starkt mellan-Jiao uppstår inte fukt/flegma i kroppen.

### **3.2 Matsmältningen/mellan-Jiao**

En väl fungerande matsmältning är grunden för god hälsa. Mellan-Jiao omfattar enligt TCM de organ som smälter och drar näringen ur maten, vilken sedan omvandlas till livskraftig energi (qi) som sprids ut i hela kroppen. Magsäcken kan liknas vid en puttrande gryta som måste hållas varm för att vi ska kunna tillgodogöra oss näringen i maten. De allmänna kinesiska kostråden syftar till att stärka hela matsmältningssystemet och därmed även förebyggandet mot fukt/flegma.

## **4 Problemställning**

Hur bör man äta för att stärka matsmältningssystemet och bibehålla hälsan enligt TCM?

## **5 Generella ätandeprinciper**

Följande råd är relativt universella. De bygger alla på TCM-litteratur, men finns även t.ex. inom den urgamla indiska läkekonsten, Ayur Veda.

### **5.1 Undvik att äta för mycket**

Vi bör äta tills vi fyller ca 2/3 av magsäcken, d.v.s. äta tills hungern är borta men sluta innan vi blir helt mätta. Äter vi mer än så, överbelastar vi systemet som då successivt blir försvagat vilket leder till sämre energi och uppkomst av fukt/flegma. Inom västerländsk medicin förklarar man denna princip med att utrymmet behövs för att matsmältningsenzymerna ska kunna bryta ner maten ordentligt.

Det kan krävas lite övning för att lära sig att avsluta måltiderna innan man ätit för mycket, särskilt för den som är van att överäta. Det tar ca 10 minuter innan mättnadssignalerna når hjärnan, men om man äter sakta och tuggar väl märker man lättare när magsäcken fylls på.

Många människor blir trötta och dästa efter en måltid. Detta är tecken på att matsmältningen får jobba för hårt – p.g.a. för mycket mat (och/eller ett redan försvagat matsmältningssystem). Försök lära dig att sluta äta innan du är proppmätt, så kommer du snart att märka att du mår bättre och får mer energi. Genom att äta lagom mycket lämnas nämligen tillräckligt mycket energi över till annan nödvändig verksamhet i kroppen.

Man ska inte heller äta för mycket genom att äta för ofta, så att man aldrig känner sig hungrig. Om du småäter hela tiden får mellan-Jiao aldrig möjlighet att bearbeta maten ordentligt. Tänk dig att du höll på att koka bönsoppa men la i en ny näve bönor varje halvtimme – den skulle aldrig bli färdigkokt! Om man måste välja, är det dock bättre att äta oftare och mindre mängder än att äta stora mängder mer sällan.

### **5.2 Ät i lugn takt och tugga väl**

Det är lättare att njuta av maten om man ger sig tid att tugga ordentligt, vilket i sig också förbättrar matsmältningen. Matsmältningen börjar redan i munnen – saliven innehåller enzymer och antikroppar som inleder matsmältningen. När man tuggar ordentligt får de en möjlighet att arbeta mer effektivt. Om otuggad föda kommer ner i magen kommer de enzymer som finns där bara att nå till matens yttre delar. Resten hamnar i tjocktarmen där det kan orsaka obehagliga jäsningsprocesser.

För snabbätare rekommenderas en enkel teknik: för varje tugga som stoppas in i munnen, lägg ner gaffeln eller skeden och ta inte upp den igen förrän tuggan är svald. Efter ett tag bör tempot helt naturligt ha blivit lugnare.

### **5.3 Ät regelbundet**

Magen tycker om regelbundenhet. Om vi äter regelbundet, kommer vi att känna oss hungriga vid de tidpunkter då vi mentalt och fysiskt ställt in oss på att äta. Rytmer i kroppen är viktiga och denna ätanderytm ligger också till grund för flera andra basala rytmer: för tarm, energifördelning, känslor mm. Oregelbundet ätande leder ofta till stagnationer i matsmältningsapparaten men kan även leda till brist på qi (energi). Försök hitta din egen, individuella aptitrytm.

### **5.4 Magen föredrar blöt mat**

Magen fungerar bäst i en blöt miljö och bör fuktas av blöt mat så som gröt, soppor och grytor. Att koka eller ångkoka maten är också ett bra sätt att ge den en blöt karaktär. Motsatsen till blöt mat är okokt, stekt, torkad eller rostad mat och bör ätas mer sparsamt för att inte anstränga magen och torka ut dess vätskor.

Bl.a. i Indien är det vanligt att tillaga grönsaker med endast lite vatten i botten av kastrullen, så att de snarare ångkokas än kokas. Vätskan som blir över serveras också med grönsakerna. På så sätt tillvaratar man även de näringsämnen som löses ut i vattnet. Se bilaga A. för tips på goda, indiska grytor.

### **5.5 Ät uppvärmt**

Maten bör värmas upp, t.ex. genom lätt wokning eller kokning, för att sedan ätas ganska varm. Inom TCM menar man att födan först måste uppnå kroppstemperatur för att magen ska kunna smälta den. Om maten inte redan är varm när den hamnar i magen, måste kroppen först ansamla *yang*, vilket kan liknas vid elden under den bubblande grytan (d.v.s. magsäcken). I längden försvagar detta matsmältningssystemet; eldens kraft minskar och får svårt att hålla grytan kokande. Råkost, glass och kylda drycker i stora mängder skadar *yang* och intaget bör därför minimeras. Enligt TCM är således en "hälsokost" baserad på råkost ingen egentlig hälsokost. (Jämför med en specifik vegetarisk kostinriktning som förespråkar "levande föda" som går ut på att maten aldrig ska hettas upp utan istället ätas rå för att bevara alla näringsämnen). Det tycks vara en utbredd uppfattning i vårt land att de flesta vitaminer förstörs när man kokar grönsakerna. Så behöver det inte alls vara om man tillagar dem på rätt sätt.

Att ångkoka grönsakerna eller att använda vattnet de kokat i (t.ex. i soppor, grytor och stuvningar) är ett utmärkt sätt att tillvara näringsämnena. T.o.m. att koka grönsakerna och sedan slänga bort vattnet är bättre än att äta kalla, råa grönsaker. Återigen: hur mycket näring ett visst födoämne innehåller säger inte alltid hur mycket av näringen vi faktiskt kan tillgodogöra oss. T.ex. kan vi bara absorbera 50 % av en rå morot, jämfört med 65 % av en kokt. Det är dock viktigt att lägga grönsaker, potatis och rotfrukter i *kokande* vatten. Syret i vattnet ska först koka bort annars förstörs C-vitaminet.

Att äta uppvärmd mat är viktigt för alla, men i ännu högre grad för dem med övervikt och andra fuktproblem samt under de kalla årstiderna. Den inre elden måste hållas varm för att yang-energin ska kunna cirkulera vätskor mm. Om den försvagas och cirkulationen blir sämre, bildas det fukt/flegma i kroppen. Om du ändå vill äta råkost och sallader ibland, tillsätt då rödvin- eller balsamvinäger. Detta gör råkosten mer lättsmält och är skonsammare för mellan-Jiao. Drick gärna en liten kopp varmt te till salladen för att få upp värmen i magen.

## 5.6 Dryckesvanor

Det är viktigt att inte dricka för mycket till maten eftersom man då stör elden i mellan-Jiao. Helst bör man vänta minst en halvtimme efter maten med drickandet. Om man äter "blöt" mat, som soppor och grytor, får man ändå i sig tillräckligt med vätska. Behöver man dricka, är en liten kopp varmt te att föredra. Grönt te eller jasmin-te är bra för att motverka matens fuktbildande egenskaper och dricks mycket i Kina (jämför med västerländsk forskning som också intresserat sig för det gröna teets fettförbrännande egenskaper). Ett mildt, neutralt grönt te passar bra till maten. Försök hitta ett äkta kinesisk te av bra kvalitet, det går ofta att få tag på i asiatiska småbutiker. Jag vill också rekommendera Liptons Green Tea, ett indonesiskt Sencha-te som passar bra till maten med sin milda smak. (Man bör dock vara medveten om att grönt te har en svalkande effekt och bör intas med måtta under den kalla årstiden, drick då hellre Roobios (rött te) eller något ört-te).

Att dricka *tillräckligt* mycket vätska under dagen är viktigt. Detta innebär dock inte att vi måste bälga i oss litervis med vatten, vilket är ett ständigt återkommande "hälsotips" i många kvälls- och veckotidningar. Vad som är tillräckligt mycket är individuellt och beror bl.a. på konstitution, hälsotillstånd, årstid och klimat. Försök lära dig att lyssna på kroppens signaler så att du känner vad som är lagom för dig. Det är faktiskt inte ovanligt att man förväxlar törst med hunger eller sötsug. Om du är dålig på att känna din kropps signaler och lätt glömmer att dricka: håll gärna upp en karaff med vatten som sedan får stå på ditt arbetsbord. Ta ett glas då och då tills karaffen är tömd vid arbetsdagens slut. Det är också bättre att dricka lite då och då än att hålla i sig stora mängder på en gång. Drick helst rumstempererat vatten eller en kopp koffeinfritt te, t.ex. Roobios eller olika ört- och fruktteer. Kaffe och vanligt te har en urindrivande verkan och är därför inte så lämpligt för att upprätthålla vätskebalansen.



## **5.7 Ät varierat**

Genom större delen av historien har människor knappast haft något annat val än att äta vad de kunnat hitta, jaga eller odla. Det medförde många nackdelar, men det drev fram utvecklingen av människans häpnadsväckande flexibla matsmältningssystem som inte bara klarar av att smälta mycket varierande föda, utan faktiskt mår bäst av att få göra det.

Efter tiotusentals år har nu förutsättningarna ändrats helt: åtminstone i Europa och USA behöver de flesta av oss inte längre äta vad som helst som vi kan komma åt. Tvärtom kan vi äta precis vad vi vill – men det vi oftast tycks välja är ett allt snävare sortiment av söta, feta och fiberfattiga födoämnen. Vår matsmältningsapparat som utvecklats för att hantera variation och födobrist får nu uppgiften att hantera överflöd och näringsmässig enformighet.

Försök att istället dra fördel av den variation som erbjuds! Alla födoämnen har skiftande sammansättning av olika näringsämnen och enligt TCM olika effekt på vår hälsa. För att garantera att vi får i oss allt vi behöver är det viktigt att äta så varierat som möjligt. Variation är också viktig för att inte utveckla överkänslighet mot något. I Sverige äter vi t.ex. väldigt mycket mjölkprodukter och vetemjöl och har också en stor andel av befolkningen som är överkänsliga/allergiska mot dessa födoämnen.

## **5.8 Balanserad kost**

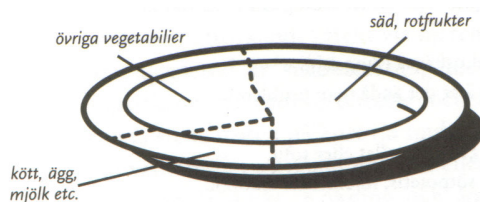
Grunden inom TCM är just balanstänkandet. Att äta balanserat innebär bl.a. att man reglerar kosten efter årstiderna. Detta innebär att man äter av det som säsongen erbjuder, då naturen sett till att får det vi behöver för att upprätthålla vår balans. Förr i tiden skedde detta naturligt, då konserveringsmetoderna inte var så utvecklade och vi inte heller kunde importera mat från exotiska länder så snabbt och lätt som idag. På så sätt reglerades vår inre balans med den yttre temperaturen och årstidsväxlingarna. I Sverige innebar detta att man åt mycket färska frukter, grönsaker och bär på sommaren, och kött (bl. a. mycket fläsk) på vintern. Grönsaker, frukt och bär har oftast en svalkande effekt och passar bra när det är varmt ute, medan kött och fett tenderar att vara mer värmande. Det är värt att fundera på vilken effekt vår moderna inomhusmiljö har i detta avseende. Vi vistas inte särskilt mycket utomhus under vintern och våra bostäder är väl isolerade och uppvärmda. I grunden bör vi fortfarande äta vad naturen erbjuder under varje årstid, men vi torde kunna äta mer svalkande och fuktande mat som t.ex. frukt och grönsaker även under vintern för att balansera den varma och torra inomhusluftens effekt.

Då och då dyker det upp nya rön som hävdar att vi bör äta exakt som de gör i vissa delar av världen, som t.ex. den omtalade medelhavskosten. Det är utan tvivel så att många människor som bor kring Medelhavet och äter denna kost mår väldigt bra av den, men det innebär inte att den är bra för alla människor. Eskimåerna skulle t.ex. försvaga sin hälsa om de började äta medelhavskosten, de behöver precis den kost de redan äter: mycket fett och kött som ger dem tillräckligt med värme och energi i det kalla klimat de lever i.

Att äta balanserat handlar också om att hitta en bra fördelning mellan vad kineserna kallar wei-mat och qi-mat. Mjölksprodukter (grädde, ost, smör m.m.), kött, ägg, nötter och olja är mat med mycket wei. Det innebär att de är mäktiga och mycket närande. Wei-mat innehåller ofta mycket protein och fett – mycket substans. Motsatsen är qi-mat, som är lättare och flyktigare. Kryddor och vattniga grönsaker är exempel på mat med mycket qi. För mycket wei-mat överbelastar matsmältningssystemet och kan bl.a. leda till fukt/flegma. En del qi-mat (t. ex. vissa kryddor), kan i för stor mängd ge överskott av yang (den värmande energin i kroppen) vilket leder till hetta. Det tydligast exemplet på detta är att man känner sig varm och svettas av för mycket starka kryddor.

Atkins-dieten är ett exempel på en obalanserad kost då den innehåller alldeles för mycket wei i förhållande till qi. Denna metod går ut på att äta väldigt mycket protein i form av kött och fett samt strängt begränsa intaget av kolhydrater, framförallt frukt men även många olika grönsaker. Alla dieter som förespråkar ensidighet bör förkastas – i längden måste vi äta varierat och balanserat om vi vill bibehålla vår hälsa.

Den kinesiska tallriksmodellen visar hur en bra balans mellan olika födoämnen bör se ut. Över hälften av tallriken bör bestå av säd eller rotfrukter, den näst största delen (ca 25-35 %) bör utgöras av grönsaker, där även de proteinrika bönorna och baljväxterna ingår. Den minsta delen (ca 15-25 %) består av kött, fisk, ägg och eventuellt mjölksprodukter.



Bilden är tagen ur "Kinesisk kostlära" av Peter Torsell

## 5.9 Ät i en lugn och trevlig miljö

Att känna sig lugn och tillfreds under måltiden har en starkt positiv effekt på matsmältningen. Försök att skapa en trevlig atmosfär omkring dig och undvik att göra andra saker än att just äta och njuta av maten. Få saker bidrar mer till mag- och tarmproblem än att äta när man är på språng, äta medan man arbetar/studerar eller grälar under måltiderna. Man bör inte heller försöka lösa problem, titta på TV eller läsa tidningen när man äter. Trevligt sällskap vid middagsbordet är givetvis positivt, men nackdelen med att leva i vår västerländska "pratkultur" är dock att många knappt kan vara tysta en sekund. Vi förväntas att prata, underhålla och umgås *verbalt* varenda stund när vi t.ex. har en middagsbjudning. Jämför med en del kulturer (bl.a. i vissa asiatiska länder), där det är tradition att man vid fester först äter tillsammans under avslappnad tystnad. Man sitter tätt tillsammans på kuddar på golvet och äter av flera olika smårätter med aptitretande doft, smak och utseende. Fstdeltagarna njuter av maten och uppskattar denna gemensamma, men icke-verbala aktivitet. Detta är ett fint ideal som nog dessvärre håller på att bli alltmer sällsynt.

Försök att göra miljön runtomkring så trivsamt som möjligt med olika små medel. Se till att tömma middagsbordet på allt som inte hör hemma där under en måltid och ha det rent och fint omkring dig. Gör det gärna lite extra mysigt med tända ljus och blommor på bordet. Om du äter ensam: gör det lika trivsamt för dig själv som du skulle gjort om du hade gäster! Ha ingenting i närheten som påminner dig om skola eller jobb, för att undvika att tankarna leds in på detta spår. Skapa och bibehåll en lugn sinnesstämning genom att avsätta några minuter både före och efter måltiden när du bara sitter ner och slappnar av. Denna lilla tidsinvestering kan göra underverk för din matsmältning och allmänna energinivå. Att sitta ner under själva måltiden är också viktigt – försök att ge dig tid att sitta ner och äta även om du bara tar en frukt som mellanmål. Detta ger mellan-Jiao en möjlighet att slappna av och bearbeta födan ordentligt, i motsats till om du går omkring samtidigt som du småäter.

### **5.10 Gör maten aptitstimulerande**

Försök att göra maten tilltalande för både ögon, näsa och gom. Aptitretande mat bidrar till att öka matsmältningen. Om man t.ex. tvingar i sig en smaklös kost bara för att den är nyttig, kan man drabbas av olika matsmältningsproblem. Tyvärr kan man ibland få uppfattningen att riktigt nyttig mat nästan *bör* vara tråkig och smaklös, åtminstone när man ser en del hälsokostexperter på TV. Ett avskräckande exempel på detta såg jag i den engelska versionen av ”Du är vad du äter”: en tioårig flicka som levde på chips, läsk och godis skulle förmås att välja hälsosammare alternativ. Hon uppmanades att knapra i sig ett ark torkade alger när hon blev godissugen. Flickans min när hon kämpade för att svälja ner dessa alger var väldigt talande – jag kan svära på att hon om möjligt blivit ännu mer avskräckt och motvilligt inställd till hälsosam mat efter detta program! Som f.d. ”godis- och glassmissbrukare” förstår jag mer än väl behovet av nyttigare substitut som smakar *lika gott* som det onyttiga. Om man är sugen på något sött ska man få lov att njuta av något sött i (lagom mängd). Däremot bör man försöka undvika vitt socker, artificiella sötningsmedel, alltför mycket fett (framförallt härdat fett), färgämnen och övriga tillsatser – vilket i princip är vad affärernas lösgodis består av. Jag har experimenterat mycket för att hitta goda och nyttiga(re) substitut för godis, kakor och snacks, resultatet finns i bilaga A.

### **5.11 Inte för stor aktivitet direkt efter maten**

Efter en måltid går kroppens energi (qi) till matsmältningsorganen för att bearbeta maten. Om man då aktiverar sig för mycket lämnar qi mellan-Jiao och går istället ut till andra delar av kroppen. En lätt promenad kan vara en lagom aktivitet.

## 5.12 Inte sova direkt efter maten eller äta för sent

Vid sömn saktar kroppens cirkulation ner och matsmältningen fungerar sämre. Matsmältningen är även som svagast på kvällen. Man bör därför inte äta för sent eller för stora och tunga mål på kvällen. Ät helst huvudmålet mitt på dagen. Matsmältningen är som starkast då, och med en ordentlig middag försvinner behovet av ett stort kvällsmål.

Många människor jobbar kvälls- och nattskift, och det är då bra om man ändå kan försöka hålla sig till ovanstående princip i den mån det är möjligt. Ät huvudmålet så tidigt som möjligt under dygnets vakna tid och ät bara lättare på kvällen. Om du ändå blir hungrig under natten, ät helst bara någon frukt eller annan lättsmält föda.

## 5.13 Ät mat av god kvalitet

Ät så färskt, rent och obesprutat som möjligt. Undvik hel- och halvfabrikat, mat som är odlad med kemikalier, blivit besprutad och bestrålad, som kokats för länge eller blivit uppvärmd flera gånger, som innehåller syntetiska ämnen, konserveringsmedel, färgmedel och transfetter. Försök att minimera användandet av mikrovågsugn.

Alla ovanstående exempel gör att matens qi blir sämre: de innehåller mindre näring och kan i längden skapa olika obalanser i kroppen. De syntetiskt framställda produkterna har den mest negativa inverkan på vår hälsa. Ett mycket stort hälsoproblem utgörs t.ex. av de kemiskt framställda *hårdade fetterna*. Vid denna industriprocess bildas s.k. *transfetter*, som bl.a. ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, försämrar immunförsvaret m.m. Mängder av oberoende forskningsrapporter bekräftar riskerna med transfetter och i allt fler länder höjs röster för att få bort dem ur livsmedlen. Danmark har som första land i världen infört stränga begränsningar av transfettsyror i livsmedel. I New York har man nyligen helt förbjudit hårdade fetter i maten som serveras på fast-food-restaurangerna. I Sverige har vi inte kommit lika långt, däremot måste innehållsdeklarationen ange om ett livsmedel innehåller hårdat fett. Detta kan även gå under benämningen *delvis hårdat fett* eller *hydrogenerat fett*. Exempel på mat som innehåller hårdat fett och därmed transfettsyror:

- Pommefrites
- pajer och piroger
- pulversoppor och pulversåser (överhuvudtaget många hel- och halvfabrikat)
- vissa former av lösgodis
- snacks, t.ex. ostbågar
- glass
- vissa fetare bageriprodukter (t.ex. fyllda kex, kakor och rån)
- Buljongtärningar (ett flertal märken)
- Vissa margarinsorter (i Sverige har man slutat tillverka margarin med hårdat fett, men vissa affärer säljer importerat margarin där det ingår).

På konsumentsamverkans hemsida<sup>1</sup> kan den som är intresserad läsa mer om debatten kring transfetter, dess inverkan på vår hälsa samt mer detaljerat vilka livsmedel som bör undvikas. Klicka på ”Aktuella frågor, kampanjer och projekt” och sedan på rubriken ”Härdade fetter”.

## 6 Övervikt

Övervikt är ett växande hälsoproblem i västvärlden som kryper allt längre ner i åldrarna. Jag får många frågor om vad som anses vara en bra kost för överviktiga enligt TCM. Först och främst vill jag betona vad som *inte* anses lämpligt: dieter och fasta. Nyckelordet inom TCM är *balans* – att varken äta för mycket eller för lite. Problemet för många överviktiga är att matsmältningssystemet helt enkelt är försvagat, det finns inte tillräckligt med energi och värme i mellersta Jiao för att dra näringen ur maten och omvandla denna till för kroppen användbar qi. ”Den puttrande grytan” kokar bara på sparlåga.

För lite mat kan ge en tillfällig viktnedgång, men i längden ger det motsatt effekt: mellersta Jiao försvagas ytterligare och får efter svältperioden ännu svårare att omvandla födan till näring. Det oanvändbara överskottet ackumuleras som fett (detta fenomen drabbar de s.k. ”jo jo-bantarna”).

Överviktiga människor behöver alltså först och främst stärka och nära sitt matsmältningssystem – inte spåka sig själva! Som tidigare nämnts är övervikt det samma som ackumulation av fukt/flegma enligt TCM. Genom att följa de generella kost- och ätandepriinciperna ovan, stärks matsmältningen och fukt/flegma motverkas. Den som vill bli av med övervikt är också hjälpt av de specifika tipsen under rubriken ”Principer för att motverka fukt/flegma”.

Som tidigare nämnts är det ännu viktigare för överviktiga att äta varm mat, för att inte ytterligare stjåla av den naturliga värmen/elden i matsmältningssystemet som redan är försvagad. Övriga TCM-råd är att äta mycket grönsaker (som tidigare nämnts: gärna i soppor och grytor), mycket fullkornsprodukter samt maträtter med baljväxter. Dessa smaksätts lämpligen med milda, kryddiga och/eller aromatiska örter (t.ex. persilja, kumin, koriander, gurkmeja, dill, basilika, timjan m. fl.) som stödjer elden i mellan-Jiao. I t.ex. indisk matlagning är recepten ofta balanserade så att magen får hjälp av kryddorna att smälta de annars svårsmälta baljväxterna. (Ett tydligt bevis på att detta fungerar är att man sällan får gaser i magen när man ätit en indisk bönrätt som är rätt kryddad).

Personligen vill jag rekommendera GI-metoden, vilken är lätt att kombinera med TCM-principerna. Med GI-metoden kan man äta precis så varierat som behövs, så länge man i huvudsak väljer mat med lågt glykemiskt index (GI). Detta är ett mått på kolhydraternas kvalitet – hur snabbt och hur mycket kolhydraterna i olika födoämnen kommer att höja blodsockret.

---

<sup>1</sup> [www.konsumentsamverkan.se](http://www.konsumentsamverkan.se)

Denna metod har visat sig vara effektiv för att bli av med övervikt samt bibehålla normalvikten när denna uppnåtts. GI-metoden har också andra positiva hälsoeffekter: den ger en stabilare blodsockernivå och ett jämnare humör, ökad mental klarhet, ökad uthållighet, lägre kolesterol samt motverkar inflammationer. Det finns en mängd GI-böcker på marknaden som beskriver grunderna i GI-metoden och som innehåller recept på GI-mat samt listor med GI-värden på våra vanligaste matvaror. En av de mest kända GI-experterna är Fedon Lindberg, vars bok "Fedons GI-kokbok" kan vara en bra start för nybörjare.

Mitt råd är att du skaffar en lista över mat med lågt GI, som du sedan använder som hjälp vid val av ingredienser i matlagningen. Det är inte krångligt och medför inga större restriktioner. Det kan t.ex. innebära att man byter ut jasminris mot basmatiris, vetemjöl mot dinkelmjöl, vanligt socker mot fruktsocker etc. Om du dessutom kombinerar GI-kosten med de kinesiska ätandeprinciperna har du verkligen fått det bästa av två världar!

## **7 Principer för att motverka fukt/flegma**

Vid problem med fukt/flegma gäller det att undvika, eller åtminstone minska konsumtionen av mat som genererar fukt. Samtidigt bör man få i sig mer av olika livsmedel som istället dränerar fukt/flegma.

### **7.1 Fukt-och flegmabildande mat**

- apelsin- och tomatjuice
- tomatpuré
- banan
- fläskkött och annat fettrikt kött
- mjölkprodukter
- hönsägg
- rostade jordnötter
- vetemjöl
- socker och godis
- mättade fetter
- ofärsk och näringsurlakad mat (som t ex burkmat och halvfabrikat)
- tillsatser (som t ex färgämnen, konserveringsmedel, smakämnen, transfetter m.m.).
- pasta
- friterad mat
- oljor
- öl

Födoämnen i listan är fuktbildande i olika hög grad. Framförallt gäller det att undvika tillsatser samt ofärsk och näringsurlakad mat (vilket givetvis inte är hälsosamt för någon) då dessa ämnen starkt tycks bidra till uppkomst av fukt/flegma. Flera av födoämnen skapar bara fukt om de äts i för stora mängder. Vad som är för mycket är givetvis individuellt, det beror bl. a. på den personliga konstitutionen, hur stora de ursprungliga fuktproblem är o.s.v. Att helt utesluta all fuktbildande mat kan vara svårt och t.o.m. dumt, då vissa av födoämnen också innehåller många nyttiga ämnen. Nötter är ett exempel: de innehåller bl. a. essentiella fettsyror samt många vitaminer och mineraler men bör inte ätas i för stora mängder vid problem med fukt. Valnöten är ett undantag<sup>2</sup>, den har t.o.m. en viss fuktdränerande effekt. Solrosfrön, pumpafrön och mandlar är ett bättre alternativ till nötter. Frukt är givetvis också nyttigt, men generellt sett fuktbildande vid större mängder. I Kina äter man oftast frukt tillagad/kokt, vilket är mycket hälsosammare och mindre fuktbildande (exempel på hur man kan tillaga frukt, se bilaga A).

Om man inte helt vill sluta med mjölkprodukter, kan man istället använda produkter gjorda på getmjölk eller fårmjölk vilket anses mindre fuktbildande.

Vetemjöl är nästan omöjligt att helt undvika i bröd om man inte bakar själv. Om man rostar brödet minskar dock vetemjölets fuktbildande egenskaper. Personligen tycker jag att Fazers bröd verkar vara några av de bästa på marknaden. De har många olika sorter, övervägande grova bröd med inget eller lite vetemjöl, inget härdat fett (endast rapsolja används) eller tillsatt socker. ”Rågkusar”, ”skepparhalvor” och ”rågform” är några av Fazers mest hälsosamma bröd. Om du själv bakar bröd, byt ut allt vetemjöl mot finmalt dinkelmjöl. Denna mjölsort anses vara mindre fuktbildande och innehåller betydligt fler näringsämnen, men ger ett lika mjukt och fluffigt bröd (recept på nyttiga bröd finns i bilaga A). Själv vill jag gärna slå ett slag för bakmaskinen - denna 80tals-modepryl som så få använder idag. Med bara ett par minuters arbetsinsats kan man få ett gott, nybakat bröd med enbart de ingredienser man vill ha (och därmed helt undvika socker, finmalt vetemjöl, härdat fett, konserveringsmedel, extra tillsatt gluten etc.).

## 7.2 Mat som motverkar fukt/flegma

Flegma (slem) har en tendens att ”slå följe” med vad TCM benämner som *kyla* och *hetta*. Denna princip är viktig att förstå för att uppnå bästa resultat vid kostbehandling av flegmaproblematik. Vissa födoämnen behandlar nämligen s.k. *kallt slem* (födoämnen som har en varm och flegmalösande natur), andra behandlar *varmt slem* (födoämnen med svala/flegmalösande egenskaper). Det tydligaste exemplet på skillnaden mellan kallt och varmt slem ser vi hos lungan (vilket också är det organ som oftast drabbas av slemproblem). Den som har TCM-diagnosen ”slem i lungan” (observera att detta tillstånd kan motsvara ett flertal olika diagnoser enligt västerländsk medicin) har ofta hosta med upphostning av slem, andnöd och fullhetskänsla i bröstkorget.

---

<sup>2</sup> Valnöten har dock en fuktande effekt på tarmarna och bör därför undvikas/ätas i mindre mängd vid t.ex. diarré.

*Kallt slem* är genomskinligt eller vitt (och ofta rikligt samt lätt att hosta upp), *varmt slem* är gult eller gulgrönt (samt kan vara segt och svårare att hosta upp).

Skillnaden mellan fukt och flegma (slem) kommer jag inte att gå närmre in på då det kan vara svårt att förstå för den som inte är insatt i TCM. I praktiken är dock de flesta födoämnen med fuktdränerande effekt även bra mot flegma och vice versa.

### **7.2.1 Mat som motverkar kyla/flegma (kallt slem)**

- citrusskal
- gul lök
- färsk ingefära
- nässla
- pepparrot
- senapsfrö
- vitlök

### **7.2.2 Mat som motverkar hetta/flegma (varmt slem)**

- alfalfagroddar
- alger
- bambuskott
- grapefrukt
- kronärtskocka
- lime
- päron
- grönt te
- rädisa
- rättika
- vattenkastanj
- vattenkrasse

Vid osäkerhet, välj mat som löser slem men som har en neutral natur (d.v.s. varken varm/het eller sval/kall). Exempel på detta är mandel, fikon och papaya. Även kålrot, dadel, palsternacka, pumpa (kokt) och champinjoner är relativt neutrala till sin natur.

Vid fukt- och flegmaproblem kan all mat som är s.k. fuktlösande användas, men tänk som vanligt på det generella TCM-rådet *variation*. Försök att variera mellan många olika födoämnen från listan med fuktlösande mat. Detta är det säkraste sättet att få balans mellan s.k. *varm* och *sval* mat, oavsett kunskap om födoämnenas natur.



### 7.2.3 Mat som motverkar fukt

- adzukiböna
- ansjovis\*
- bovete
- druva
- dill
- hagtornfrukt
- jasmin-te
- kardemumma
- kidneyböna
- kikärter
- kålrabbi
- kålrot
- linfrön\*\*
- majs
- makrill\*
- mejram
- palsternacka
- persilja
- rotselleri
- råg
- rödkål
- solrosfrön
- valnöt

\* Var försiktig med konsumtion av ansjovis och makrill vid hudproblem som sår och bölder, vid svullna lymfknotor eller slem i lungan (se kommentar s. 44).

\*\* Linfrön har en laxerande effekt och bör därför undvikas/ätas i mindre mängd vid lös avföring/diarré.

## 8 Diskussion

För att må bra och bibehålla hälsan bör man således framförallt äta varierat, balanserat och regelbundet. Många av de kinesiska kostråden känns säkert ganska naturliga för de flesta människor. Det som kanske kan upplevas som lite främmande och ovant för oss i Sverige i modern tid är den mycket viktiga principen att äta övervägande varm mat (vilket var tradition också hos oss ända tills för några årtionden sedan). Numera förknippar vi gärna hälsosam mat med råkost och kalla sallader, vilket inte kunde vara mer fel för oss som lever i ett kallt och fuktigt klimat under en stor del av året! Jag kan inte nog understryka vikten av att äta mer varm, lagad mat.

Som synes är de kinesiska råden inte bara inriktade på *vad* vi äter utan också *hur* vi äter samt *hur vi mår* när vi äter. Kropp och själ är intimt förenade och samverkar hela tiden enligt kinesisk medicin. En lugn sinnestämning, trivsel och njutning under måltiden har därför stor inverkan på de fysiska processerna i matsmältningen och främjar dessa. Denna kunskap är särskilt viktig för många svenskar, som kanske vet vilken mat som är nyttig men som inte ger sig tid att njuta av den ordentligt p.g.a. en hektisk livsstil där man ständigt är på språng.

Verkar det svårt att följa alla de kinesiska kostråden och ätandeprinciperna? Glöm då inte att också små – men bestående – förändringar är värdefulla och ger resultat på lång sikt. Du behöver inte följa alla råd, alltid – huvudsaken är att du överhuvudtaget blir medveten om vad du behöver förändra i din kost och ditt ätande. Kanske är det lättare att göra några små förändringar i taget istället för en enda stor helomvändning? När de positiva hälsoeffekterna börjar märkas kommer du garanterat bli än mer motiverad till fler förändringar!

## REFERENSER

- Brand-Miller, J. (2004). *Glykemiskt index*. Australien: Hodder Headline Australia Pty Limited.
- Chopra, D. (1998). *Perfekt Matsmältning*. Stockholm: Nordstedts Förlag AB.
- Ehdin, S. (1999). *Den självläkande människan*. Stockholm: Forum.
- Ehdin, S., & Söderström, M. (2000). *Kokkonst för den självläkande människan*. Stockholm: Forum.
- Leggett, D. (1999). *Recipes for self-healing*. Meridian press, Totnes, England
- Lindberg, F. (2003). *Naturligt slank: Fedons GI-kokbok*. Stockholm: Forum.
- Malteson, K. (årtal okänt). *Kostråd från Öst och Väst*. Nei Jing-akademin.
- Nilsson, E-M. (2001). *Dietråd i praktiken: Svensk mat – kinesiska principer*. Nei Jing-akademin.
- Torsell, P. (2003). *Kinesisk kostlära*. Stockholm: Akupunkturakademin.
- Torsell, P. (årtal okänt). *Diet och ohälsosamma kombinationer av mat i Kina*. (artikel).
- Torsell, P. (23 mars, 2007). Anteckningar från föreläsning.
- Weil, A. (2002). *Ät rätt, Ät gott, Må bra*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

## 9 Bilaga A – Recept

Jag har valt att lägga fokus på frukost, soppor, grytor och nyttigare substitut för godis, kakor, snacks m.m. i min receptsamling. Soppor och grytor är som tidigare nämnts mycket bra mat enligt TCM och jag tror att många svenskar kan behöva lite extra inspiration på detta område då vi inte är så vana att laga just denna typ av mat på en daglig basis. Själv förknippade jag länge soppor främst med Blå Bands pulversoppor och jag tror inte att jag är ensam om det. Soppor och grytor är underskattad vardags- och festmat, vilket är synd då det är mat som går att variera i det oändliga och som faktiskt är ganska enkel och inte särskilt tidskrävande att göra (för det mesta är det ju bara att lägga i ett antal ingredienser i en stor kastrull som sedan kan lämnas på spisen tills det kokat färdigt).

När jag undersökte vad människor i min närhet äter till frukost blev resultatet ganska nedslående, även på detta område tror jag många kan behöva lite tips på hur man kan få till en hälsosam start på dagen.

Att hitta nyttiga(re) substitut för godis och allt annat som sätter guldkant på tillvaron var den största utmaningen. Det finns ingen hejd på vilka nyttiga ingredienser man kan kombinera, men att få det att smaka gott är en helt annan sak! Jag har testat mina experiment på en försökspanel bestående av vänner och arbetskamrater, både kräsna godisfantaster (som är vana vid mycket söta smaker) och personer som liksom jag själv gillar godsaker som inte är fullt så sockrade och feta. Det finns recept som kan tilltala båda kategorier, och glöm inte att smakförnimmelserna också kan ändras över tiden. Om man drar ner på sockerkonsumtionen, märker man efterhand att man kan uppskatta andra, mindre söta, smaker desto mer.

Jag har försökt hitta en nivå på receptsamlingen som kan tilltala de flesta, med maträtter som är relativt lättlagade och inte särskilt tidskrävande. Jag har försökt undvika ingredienser som är udda och svåra att få tag på i vanliga affärer. Jag har inte heller velat kompromissa med smaken och bara tagit med recept som jag själv gärna använder. Recepten hade kunnat bli mer fulländande rent näringsmässigt om jag inte tagit hänsyn till ovanstående faktorer, men jag tror inte att särskilt många hade blivit inspirerade att prova dem då. Det finns ett flertal kokböcker med recept på ”superföda”, som jag själv köpt men aldrig provat då jag inte finner recepten tilltalande, tillagningen verkar krånglig eller så ingår det ingredienser som jag knappt hört talas om och som måste specialbeställas från hälsokostaffärerna. Det måste kännas lätt och roligt att börja äta mer hälsosamt; blir det alltför mödosamt och tidskrävande lär de flesta människor tröttna snabbt!

Flera av recepten har jag själv experimenterat fram, andra bygger på recept från olika kokböcker och Internetsajter där jag modifierat innehållet mer eller mindre för att anpassa det till TCM-principerna.

Jag har för avsikt att utöka min receptsamling i takt med att jag hittar nya, goda och nyttiga recept och den som vill dela med sig av sina favoritrecept får gärna kontakta mig:

[Jenny.k.sjogren@tele2.se](mailto:Jenny.k.sjogren@tele2.se)

## TIPS PÅ RÅVAROR SOM KAN VARA BRA ATT HA HEMMA

Nedanstående råvaror ingår i flera av mina recept:

**Råsocker, honung och fruktsocker:** Undvik vitt, raffinerat socker i matlagning och bakning då detta är mycket fuktbildande. Råsocker innehåller de ursprungliga mineralerna, är mindre fuktbildande och har en naturligt sötare smak än vitt socker och kan därför användas i mindre mängd. Fruktsocker är betydligt sötare än vitt socker och halva mängden räcker för att uppnå samma sötma. Fruktsocker har också ett mycket lågt GI och är därför en lämplig ingrediens för den som vill baka kakor med ett lägre GI-värde. Jag föredrar honung som ersättning för vitt socker, då honungen också har många fördelar rent näringsmässigt. Den innehåller mycket vitaminer och mineraler, skyddar magen, stärker immunförsvaret m.m.

**Sojaprodukter och övrig ersättning för ko-mjolkprodukter:** Jag har undvikit mjölkprodukter så långt som möjligt i mina recept, då vi som tidigare nämnts redan har en oproportionerligt stor mjölkkonsumtion i vårt land. Sojaprodukter tillverkas av sojabönan, vilken är mycket uppskattad i Kina p.g.a. sitt höga näringsvärde. Den har det kvalitativt bästa proteinet av alla baljväxter, vissa B-vitaminer, fleromättat fett och fiber. Sojaprodukter har också visat sig motverka t.ex. bröst- och prostatacancer genom sitt höga innehåll av fytoöstrogener. Sojamjolk finns både med och utan tillsatt kalcium.

*Rismjolk* och havremjolk är andra alternativ till vanlig mjolk: de som tycker om vanlig mjolk brukar föredra rismjolk (den är sötare och mer neutral i smaken än sojamjolk).

*Sojagrädde:* används precis som vanlig matlagningsgrädde i olika maträtter.

*Kokosmjolk:* är en bra ersättning för matlagningsgrädde i många rätter, inte enbart thailändska. Kokosmjolken anses mindre fuktbildande än komjolk. Överhuvudtaget är det hälsosamt att *variera* kosten (se rubrik 5.7) och då mjolk/grädde/crème fraiche är så vanligt förekommande i vår matlagning är det bra att ha flera olika alternativ att variera mellan.

*Sojayoghurt:* finns både som naturell och med smak. Den används precis som vanlig yoghurt, till frukost eller i matlagning/bak etc. och kan numera köpas i de flesta större mataffärer.

**Dinkelmjöl (eller spelt):** Byt ut vetemjålet mot dinkelmjöl, vilket finns både i en finmald och grov variant. Dinkelmjålet anses vara mindre fuktbildande enligt TCM och har ett betydligt högre näringsinnehåll. Till skillnad från det förädlade vetekornet har dinkeln bevarat alla sina ursprungliga, naturliga egenskaper. Jämfört med vete har dinkel ett betydligt större innehåll av essentiella aminosyror och även höga halter av mineraler, spårämnen och vitaminer.

Proteininnehållet är även högre (ca 13 %, detsamma som hönsägg). Bröd som bakas på dinkel ger en klistrigare deg men det färdiga brödet blir ännu mjukare och fluffigare än bröd gjort på vetemjöl.

**Sojamjöl:** framställs ur sojabönan och innehåller 35-40 % högvärdigt protein. Att byta ut en del av det vanliga mjölet mot sojamjöl ger därmed bröd och kakor en högre proteinhalt samt ett lägre glykemiskt index.

**Kallpressad raps- och olivolja:** Båda oljorna innehåller en mycket stor andel enkelomättade fettsyror som har en rad positiva hälsoeffekter. Kallpressad, biodynamiskt odlad rapsolja och kallpressad jungfru-olivolja ”extra virgin” anses vara de mest hälsosamma oljorna på marknaden. (Linfröoljan anses också mycket hälsosam, då den är en utmärkt källa till omega-3-fettsyra. Jag har dock inte använt den i mina recept eftersom den är mycket känslig för uppvärmning. Linfröolja används lämpligen i t.ex. salladsdressing).

**Buljongersättning:** Undvik alltid buljongtärningar som innehåller härdat fett. Det allra bästa är att köpa buljongpulver i hälsokostaffären, som inte innehåller några skadliga tillsatser och fetter. Där finns många olika varianter av buljong som alla är bättre än de som säljs ute i affärerna. När det gäller sortimenten i vanliga mataffärer betraktar jag fonder som acceptabla, då de åtminstone inte innehåller härdat fett. Detta gäller även några sorters buljong i tärningsform, t.ex. ICA:s eget märke. Prova gärna att byta ut buljongen mot örtsalt eller torkad libsticka, vilken ger maten en mustig buljongliknande smak.

**Choklad med hög kakaohalt/karobpulver:** Choklad med en kakaohalt på 70 % eller mer är ett bättre alternativ till den ljusa chokladen då den innehåller mindre socker och oftast mindre fett. Kakao innehåller dessutom en stor mängd antioxidanter och en hel del viktiga mineraler. *Karobpulver* smakar som choklad och ersätter detta i många recept för att göra godis/kakor nyttigare. För allergiker är det ett bra alternativ, då kakao innehåller histamin vilket har en retande effekt som kan försämra allergin. Karobpulver finns i väl-sorterade hälsokostbutiker.

**Nyponskalmjöl:** tillverkas av mogna, torkade och urkärnade nypon, utan tillsatt socker. Nyponskalmjölet innehåller oerhört mycket C-vitaminer (100 g ger 450 % av dagsbehovet) och ger en god, söt smak i t.ex. müsliblandningar, drycker, bröd och i hemmagjort hälsogodis.

**Gryn, flingor och fröer:** I mina bröd- müsli- och godisrecept har jag använt många olika sorters gryn, flingor och fröer som t.ex. fiberberikade havregryn, rågflingor, dinkelflingor, linfrön, sesamfrön, solrosfrön mm. De innehåller alla många nyttiga ämnen och framförallt fröerna är lämpliga ingredienser i godis då de ger den rätta krispigheten.

Finmalda sesamfrön är en bra ersättning för smör i många godis- och kakrecept och kan användas i smoothies för att ge en krämig konsistens. Sesamfrön innehåller bl.a. järn, zink, selen och fleromättat fett.

**Baljväxter:** Ärtor, bönor och linser är de bästa proteinkällorna bland landväxterna, med låg fetthalt och ett högt innehåll av såväl lösliga som olöslig fiber. De är rika på stärkelse, essentiella fettsyror, vitamin B, folsyra och de sex viktigaste mineralerna. Alla bönsorter har olika egenskaper och inverkan på vår hälsa enligt TCM; den svarta sojabönan (och även den vanliga svarta bönan) är t.ex. stärkande för blodet, medan adzukibönan eliminerar fukt/flegma. Återigen: variation är det bästa sättet för att få i sig allt man behöver och få en bra balans, så prova många olika sorter. Koka black-eyebönor eller adzukibönor om du har ont om tid, det tar endast 20 min (efter blötläggning).

**Mandlar och nötter:** Jag föredrar framförallt sötmandel och valnötter i mina godisrecept. De ger en utsökt smak och kan liksom sesamfrön finmalas och fungera som substitut för smör och/eller gräddolja i recepten. Enligt TCM hjälper mandlar och valnötter till att motverka fukt/flegma. Valnöten stärker njurarna och hjärnan enligt TCM och kallas ”nöten för långt liv”. Den innehåller en hög halt av essentiell omega-3-fettsyra samt mycket B-vitaminer och mangan, vilket anses som bra ”hjärn-mat” även i västerländsk mening. Mandlar anses också stärka livskraften enligt den ayurvediska medicinen och är en bra källa till fleromättad olja, kostfiber och vitamin E.

**Ris, pasta, gryn och övriga tillbehör till maten:** *Råris* innehåller mer näring än vitt ris, men det *vita riset* är mer lättsmält vilket är skonsammare för ett svagt mellan-Jiao. Jag använder oftast basmatiris till indiska och thailändska rätter då jag tycker det passar bättre än råris, men det är så klart en smaksak. Variera gärna mellan flera olika sorter, t.ex. råris, fullkornsrís, basmatiris, svart ris, rött ris m.m. Fördelen med basmatiris (framför annat vitt ris) är att det har ett lågt GI och ger en längre mättnadskänsla och jämnare blodsockerkurva. Då det gäller pasta rekommenderar jag fullkornspasta. Många människor upplever sig bli uppblåsta/dästa i magen av vanlig pasta, ett problem som brukar försvinna när man börjar äta fullkornspasta p.g.a dess fiberinnehåll. Övriga hälsosamma tillbehör till grytor m.m. är t.ex. quinoa, hirs, fullkornsbulgur, krossat dinkel, korngrön m.m. *Quinoa* är relativt nytt för oss i Sverige men finns numera i alla större matbutiker. Det har använts sedan inkafolkets tid och är ett av de mest näringsrika fröer man känner till. Det innehåller högvärdigt protein, nyttiga fettsyror, kalcium, vitamin B och E samt har en hög kostfiberhalt.

# FRUKOST

## OLIKA SORTERS GRÖT

Fullkornshavregryn, dinkelflingor, rågflingor och bovete-flingor är bra ingredienser till gröt. Variera gärna mellan de olika gryn/flingsorterna, eller gör en gröt på allihop. Koka upp en del gryn/flingor med två delar vatten och lite salt. Låt sjuda några minuter under omrörning. Tillsätt 1-2 msk krossade linfrön. Servera med sojamjolk, havremjolk eller ris mjolk. Förslag på goda tillbehör:

- 3-4 hackade torkade fikon, mald kardemumma, kanel och lite finriven färsk ingefära. Variera gärna med soltorkade aprikoser och/eller katrinplommon.
- Frysta (eller färska om det finns att få tag på) hallon/blåbär. Mald kardemumma passar bra också till de flesta bär. Passa på att använda färska bär när det är säsong: jordgubbar, vinbär, hallon, lingon, björnbär m.m.
- Om du tycker om sylt på gröten, prova istället t.ex. osötad blåbärs puré eller Rhapsodie de Fruit, en god sylt med hög halt av frukt, utan tillsatt socker och konstgjorda färg- eller aromämnen. Som sötningsmedel används endast koncentrerad fruktjuice.
- Gör din egen, varma, bärsylt/sås: värm färska eller frysta bär i en kastrull och rör om tills såsen tjocknar något. Tillsätt ev. lite potatismjöl om du vill ha en tjockare konsistens. För sötare smak: tillsätt honung.
- Koka ett rivet äpple och lite färsk riven ingefära med gröten, håll sedan flytande honung, kanel och ev. lite hackade valnötter ovanpå.
- Skala och dela ett päron i mindre bitar och låt koka med gröten en liten stund tillsammans med lite finriven färsk ingefära och ev. kanel/kardemumma. Blanda gärna i lite klippta fikon, dessa båda smaker passar väldigt bra ihop.



## HEMMAGJORD MÜSLI

Blanda ihop lite olika fröer, gryn, nötter och torkad frukt, t. ex.:

- 2 dl fiberberikade havregryn och/eller boveteflingor/dinkelflingor
- 1 dl rågflingor
- 2 dl solrosfrön och/eller pumpafrön
- 2 dl puffat ris eller puffat dinkel (s.k. ”dinkelpops”)
- 1 dl skalade sesamfrön
- ½ dl krossade linfrön
- 1 dl russin
- 1 dl hackad sötmandel/valnötter
- 2 dl hackad, torkad frukt, t ex fikon, dadlar, katrinplommon och aprikoser

Häll gärna i några msk vetegroddar, sojamjöl eller nyponskalmjöl för att ladda müslin med ännu fler nyttigheter.

Jag rekommenderar inte att blanda i färdiga frukostflingor, t.ex. branflakes, som innehåller mycket socker även om de ger sken av att vara nyttiga. Mandlarna och solrosfröna gör att müslin blir tillräckligt knaprig och god ändå.

Servera med soja-, havre- eller rismjölk, eller sojayoghurt.

## SMÖRGÅSAR MED PÅLÄGG

Prova att byta ut den vanliga ost-, korv-, eller marmeladmackan mot några av nedanstående alternativ. Mackor med kladdiga röror passar extra bra på fullkornsrågbröd, som kan upplevas som lite torra för den som är van vid mjukt, vitt bröd. Dessutom kan man då hoppa över smörgåsmargarinet utan att det blir torrt.

Välj något av bröden i mina recept eller hitta ett bröd i affären utan socker/härdat fett/tillsatt gluten och med mycket fullkorn (t.ex. något av Fazers bröd). De flesta av Fazers bröd blir ännu godare om man rostar dem lätt. (Man minskar då också vetemjölets fuktbildande egenskaper samt får en temperatur på maten som ligger närmre kroppens egen.)

**Makrillröra:** blanda 1 burk makrill i tomatsås (eller en rökt makrill i bitar + en hackad tomat) med 1 liten burk majs och 1 liten finhackad purjolök. Krydda med svartpeppar och örtsalt.

Eller:

1 burk makrill i tomatsås (eller en rökt makrill i bitar + en hackad tomat), 1 liten finhackad röd lök, 1 avokado i mindre bitar, svartpeppar och örtsalt.

**Grön tonfiskröra:** Koka ca 400-500 g. gröna ärtor. Häll av allt kokvatten utom några msk. Mosa med stavmixer eller gaffel till en kladdig röra. Tillsätt lite svartpeppar och örtsalt, samt eventuellt en liten skvätt sojagrädde för krämigare konsistens. Smaksätt med lite curry *eller* några msk pressad citron och ev. lite gräslök eller dill. Bred röran på smörgåsarna medan den fortfarande är varm (Fazers ”Rågform” passar väldigt bra till denna röra). Lägg på några tunna skivor röd lök, ½ burk tonfisk samt gärna några skivor avokado ovanpå. Resten av tonfisken kan användas nästa dag, mängden ärt-röra är beräknad för att passa ihop med en hel burk tonfisk.

**Soja-mjukost:** Att göra egen sojamjukost är enkelt, den sköter sig själv till största del:

3-4 dl mjukost: 1 liter naturell sojamjolk och 3 msk färsk, pressad citron

Häll sojamjölken i en kastrull. Värm under omrörning tills mjölken kokat upp. Dra kastrullen från värmen och rör den pressade citronen. Rör ett par gånger åt ena hållet och ett par gånger åt andra. Lägg på lock och låt stå i 5 min. Häll vätskan i en stor kaffetratt med pappersfilter eller genom en silduk lagd i en trådsil. Efter ca 1 timme är osten lagom fast. Vill du ha den ännu fastare, vrid om silduken och pressa ut vätskan. Du kan också lägga ett kaffefat med en tyngd ovanpå och låta osten rinna av ytterligare 1 timme. Förslag på smaksättningar:

- 2 pressade vitlöksklyftor, ½ tsk örtsalt, 2 tsk torkade örtekryddor, t.ex. dragon, timjan eller oregano. Blanda gärna två sorter. Välj ännu hellre färska kryddor om du har tillgång till det, t.ex. basilika och timjan.
- 1 msk chilipulver, 1 msk paprikapulver, 1 msk tomatpuré, ½ tsk fruktsocker och ½ tsk örtsalt
- 1 msk fransk senap och 2 msk finhackad basilika
- 1 msk brödkummin och ½ tsk örtsalt
- 1 msk finhackad färsk persilja och 1 msk gräslök och/eller dill, ½ tsk örtsalt, några droppar citron eller lime.

**Laxmacka:** Lägg en skiva kallrökt lax på smörgåsen, bred på ett tjockt lager sojamjukost smaksatt med t.ex. fransk senap och basilika, eller dill/persilja/gräslök. Toppa med olika grönsaker i tunna skivor, ex rödlök, groddar, avokado passar bra.

**Kyckling- eller kalkonmacka:** kyckling och framförallt kalkon (utan skinn) är magert kött med bra proteinhalt. När du tillagar kyckling- eller kalkon till middagen, se till att göra lite extra som kan sparas och ätas på smörgås nästa dag.

Bred dijonsenap, pesto eller smaksatt sojamjukost på en smörgås. Lägg på skivor av kyckling eller kalkon. Lägg på ordentligt med grönsaker. Groddar eller vattenkrasse, tomat, gurka, rödlök, avokado, grönsallad, morotsringel (som görs med potatisskalare) är exempel på grönsaker som passar bra, välj gärna några av dessa.

**Köttfärsröra:** (se receptet ”rotfruktsförstärkt köttfärsgröta”). Värm den överblivna köttfärsröran i en kastrull (använd helst inte mikrovågsugn; se rubrik 5.12). Lägg röran på en fullkornsbullhalva/brödskiva som du först rostat. En fantastiskt god ”varm macka” där man inte saknar den sedvanliga smälta osten....

**Hummus:** finhacka vitlöksklyftan. Lägg den med kikärter, chili- och paprikapulver, citronsaft, olivolja, spiskummin och tahini i en matberedare, eller använd stavmixer. Mosa till en jämn smet. Smaksätt med salt och peppar. Förvaras i kylskåp, men ställ fram den en stund innan den ska serveras då den är mycket godare rumstempererad.

1 vitlöksklyfta

Ca 400 g kokta kikärter, eller 1 stor burk kikärter\*

Ca ½ - 1 tsk chilipulver

Ca 1-2 tsk paprikapulver

½ tsk spiskummin

1 msk citronsaft

1 msk kallpressad olivolja (ursprungsreceptet rekommenderar 3 msk, men det går lika bra att spä ut smeten med lite vatten tills konsistensen blir lagom).

1 msk tahini (sesampasta) eller 1 msk sesamfrön som mixas till pulver i matberedare.

Salt och peppar

\*Använd gärna Garbanzos KB, kikärter på glasburk som finns att köpa i de flesta invandrarbutiker. De är mycket godare än alla andra märken jag provat.

Hummus passar bra till fullkorns-pitabröd (finns att köpa i de flesta invandrarbutiker) eller till Fazers ”Rågform”. Värm bröden i brödrosten, lägg på ett tjockt lager hummus med lite tunt skivad rödlök, tomatskivor och gurka ovanpå.

## FRUKTDRINKAR

Det finns en del människor som har så dålig aptit på morgonen att de inte alls kan få i sig någon frukost (eller ännu värre, en kopp kaffe på tom mage). Ett alternativ kan vara att prova någon typ av fruktdrink eller s.k. smoothie, då det kan kännas lättare att få i sig en frukost i flytande form. När du vant dig vid en tjockflytande smoothie, kan nästa steg vara att försöka med havregrynsgröt, som brukar vara lättare att få ner än t.ex. mackor för den med dålig aptit.

För att mixa fruktdrinkarna är det lättast att använda en hushållsassistent/matberedare med skarpa knivblad, i synnerhet om receptet innehåller mandlar/fröer som ska finförde-las till slät massa. Till övriga recept kan stavmixer användas. Ta fram ingredienserna ur kylskåpet en stund innan de ska mixas, så att de hinner få rumstemperatur.

”Fuska” inte med kryddorna och ingefäran i recepten, de är viktiga för matsmältningen och för att motverka fruktens fuktbildande egenskaper. Variera gärna recepten genom att byta ut sojamjölken mot havremjolk eller ris mjolk emellanåt.

### **Äpple- och kanelsmoothie**

1 stort eller 2 små äpplen  
1 dl sojamjolk  
1 dl soja-yoghurt  
1 liten bit färsk ingefära  
1 tsk mald kardemumma  
1 tsk mald kanel

Skala och riv ingefäran fint. Mixa alla ingredienser till en slät, tjock drink.

### **Hallon- och blåbärsmoothie:**

2 dl färska (eller frysta) hallon och blåbär  
1 dl sojamjolk  
1 dl soja-yogurt  
1 msk sojamjöl  
1 msk honung  
1-2 tsk kardemumma  
En liten bit färsk ingefära

Om du använder frysta bär, låt dem först stå framme och tina tills de blivit rumsvarma. Skala och riv ingefäran fint. Mixa alla ingredienser till en slät, tjock drink.

### **Sesam- och banansmoothie\*:**

1 stor, mogen banan  
1,5 dl sojamjolk  
Några sötmandlar (ca 10 st)  
½ dl skalade sesamfrön (eller tahini)  
1 msk krossade linfrön  
2 tsk kanel  
1 tsk kardemumma

\* Denna smoothie innehåller många nyttiga ämnen, men bör inte drickas om man lider av lös avföring/diarré, då sesamfrön och linfrön förvärrar detta problem. Tänk också på att inte äta banan för ofta om det finns problem med fukt.

Mixa först sesamfrön och mandel i matberedare tills de blivit till pulver eller en slät, smörig massa. Mixa därefter med övriga ingredienser.

## SOPPOR

### LINSSOPPA MED INDISKA SMAKER 4 port

1 gul lök  
1 purjolök  
2-3 vitlöksklyftor  
1 msk raps- eller olivolja  
2-3 tsk curry  
1 tsk sambal oelek (om man inte har det hemma passar det även bra med lite cayennepeppar och paprikapulver)  
1-2 tsk malen spiskummin  
2-3 grönsaksbuljongtärningar utan härdat fett eller motsvarande mängd buljongpulver  
1 paket (500 g) krossade tomater  
1 liter vatten  
2 dl soja- eller vetegrädde (Oatly)  
4 potatisar  
2 dl röda linser  
250 g haricots verts och/eller broccoli  
400 g kokta kikärter (ev. på burk)

Hacka löken och fräs den i oljan tills den blir glansig. Strimla purjon och hacka vitlöken fint och blanda tillsammans med curryn. Fräs ett par minuter. Tillsätt övriga kryddor, buljong, tomat, vatten och gräddersättning. Koka upp. Skala och skär potatisen i mindre bitar. Lägg i potatisen i soppan och låt koka i ca 10 min. Tillsätt linser och haricots verts/broccoli och koka 10 min till. Kikärtorna hålls i mot slutet och ska bara värmas upp.

### MAJSSOPPA MED VAD SOM FINNS HEMMA 2 port

1 stor burk majs  
1-2 tsk finriven färsk ingefära  
10 cm purjolök  
6 dl buljong, gjord på kycklingfond/buljongtärning utan härdat fett  
1-2 tsk maizenamjöl  
Lite cayennepeppar eller chillipulver

Detta är en bra bassoppa som passar med det mesta, t. ex. överbliven kyckling i bitar, hackad paprika, broccoli etc., släng i vad som finns till hands.

Mixa 2/3 av majsen till grovt mos. Finstrimla purjon och fräs i olja. Slå på buljong och låt puttra i tio minuter. Red med lite maizena uttrört i kallt vatten. Smaka av med salt och peppar.

## **SOPPA PÅ JORDÄRTSKOCKOR**

4 port

7 dl jordärtskockor, ca 8 – 10 st  
2 medelstora potatisar  
1 msk olivolja  
1 bit purjolök  
1 l vatten  
1 msk buljongextrakt (eller buljongtärning utan härdat fett/fond)  
Ev. örtsalt  
1 dl hackad röd paprika

Skala och skär rotfrukterna i bitar, skiva purjolöken. Låt koka tillsammans med vatten, buljong och olivolja tills rotfrukterna faller sönder. Smaka av med örtsalt. Vispa så att soppan blir simmig. Servera med hackad paprika.

## **MOROTSSOPPA**

4 portioner

En värmande soppa som passar särskilt bra vintertid (vitlök och ingefära är värmande).

2 msk olivolja  
1 stor gul lök, hackad  
2 vitlöksklyftor  
1 msk finriven färsk ingefära  
375 g morötter, skurna i slantar  
1 liter buljong, gjord på kycklingfond eller buljongtärning utan härdat fett  
Ca ½ dl sojagrädde  
2 msk pressad citron eller lime  
Salt och peppar

Till servering: ev. 2 finhackade salladslökar. Broccolimuffins eller morotsscones passar väldigt bra till denna soppa.

Hetta upp oljan i en kastrull på låg värme, lägg i lök, vitlök och ingefära och fräs 5-6 minuter eller tills löken mjuknat. Tillsätt morötterna och buljongen och koka upp. Sänk värmen och sjud i 15-20 minuter eller tills morötterna är mjuka. Kör soppan till jämn konsistens i mixer eller i matberedare. Håll tillbaka soppan i kastrullen, tillsätt sojagrädde och citron och låt den bli genomvarm. Smaka av med salt och peppar. Servera i portions-skålar och strö över den finhackade salladslöken.

## **SOPPA PÅ MYNTA, GURKA OCH GRÖNA ÄRTOR**

6 pers

Mynta och gurka har svalkande egenskaper enligt TCM och därför passar denna soppa bra varma sommark dagar. Soppan är god att äta både varm och kall.

3 msk raps- eller olivolja  
500 g gurka, skalad, urkärnad och skuren i 1 cm stora bitar  
5 dl djupfrysta ärtor  
1 nypa fruktsocker eller rårorsocker  
¼ tsk vitpeppar  
3 msk finhackad mynta  
1 ¼ liter grönsaks- eller kycklingbuljong, gjord på fond eller tärning utan härdat fett  
2 medelstora potatisar, skurna i stora bitar  
1 ½ dl sojagrädde  
Salt

Värm oljan i en stor kastrull eller gryta, lägg i gurkan och fräs på medelstark värme i 5 min. Rör om då och då. Tillsätt ärtor, socker, peppar och 2 msk av myntan. Häll i buljongen. Låt blandningen koka upp och tillsätt därefter potatisen. Sänk värmen och sjud med locket på glänt i ca 20 min. eller tills potatisen är mjuk. Kör blandningen till jämn konsistent i mixer eller matberedare. Krydda med salt och ev. mer peppar. Om soppan ska serveras varm: häll tillbaka den i en kastrull och tillsätt sojagrädden, låt soppan bli varm utan att koka. Servera i portions-skålar och garnera med lite av den hackade myntan. Om soppan serveras kall: förvara den i kylskåpet och rör inte i sojagrädden förrän strax innan servering. Garnera med hackad mynta. Istället för mynta kan också gräslök eller persilja användas.

## **RÖD LINSSOPPA**

4 personer

1 burk krossade tomater, helst ekologiska  
1 liter köttbuljong, gjord på fond eller tärning utan härdat fett  
1 ½ tsk oregano  
1 ½ tsk timjan  
2 dl röda linser  
1 tsk pressad citron  
3-4 potatisar  
3-4 morötter  
Salt, nymald svartpeppar

Koka upp tomatkross, buljong, oregano och timjan. Låt koka i 5 min utan lock. Spola av linserna i kallt vatten. Låt dem rinna av väl. Blanda ner dem i soppan och låt småkoka på låg värme i 20-25 min. Smaka av med citronsaft, salt och svartpeppar. Skala och skär potatisen i ganska små tärningar, morötterna i mindre stavar. Lägg i dem när ca 15-20 av koktiden återstår.

## **KRÄMIG KIKÄRTSSOPPA**

4 port

1 gul lök  
1-2 vitlöksklyftor  
2 morötter  
½ kallpressad rapsolja eller jungfru-olivolja  
1 liter grönsaksbuljong, gjord på buljongpulver (eller fond/tärning utan härdat fett)  
400 förkokta kikärter (eller på burk)  
1 tsk vardera kanel, koriander och salt  
1 krm chillipeppar  
3 – 4 potatisar, ca 300 g  
Ev. 2 msk färsk, hackad persilja eller mynta

Skala och hacka lök och vitlök. Skala och skär morötterna i bitar. Fräs lök och morötter i oljan i en gryta, stor nog för soppkok. Häll över buljongen och låt koka under lock ca 10 min. Spola hastigt av kikärtorna (om du använder burkärter) och låt rinna av. Lägg kikärtorna i grytan. Mixa soppan slät med mixerstav eller i matberedare. Smaka av med kryddorna. Skala och skär potatisen i små tärningar. Lägg dem i grytan och koka dem mjuka under lock, ca 15 min. Blanda i persilja/mynta.

## **BORSJTJ**

6 personer

4 råa rödbetor  
4 tomater, skällade, skalade och hackade  
1 ¼ liter grönsaks- eller köttbuljong, gjord på buljongpulver (eller fond/tärning utan härdat fett)  
3 stora vitkålsblad, grovt strimlade  
1 lagerblad  
½ tsk kumminfrön  
5 msk rödvinsvinäger  
1 – 2 msk råörsocker  
6 krossade svartpepparkorn  
6 små potatisar  
Salt

Skala och grovriv rödbetorna och lägg i en stor kastrull. Tillsätt tomater, buljong, vitkål, lagerblad, kummin, svartpeppar, vinäger och socker och salt. Låt koka upp. Sänk sedan värmen och sjud i ca 30 min. Plocka upp och släng lagerbladet. Lägg i potatisarna och fortsätt att sjuda tills de är mjuka.



## MINESTRONESOPPA

5-6 port

Jag har valt att använda black-eyebönor eller adzukibönor för att få en mer snabblagad variant av minestrone-soppa (i de klassiska recepten brukar koktiden annars ligga på ca 2 timmar). Jag har använt mager nötfärs istället för bacon/sidfläsk, men soppan passar lika bra att ätas helt vegetarisk om så önskas. Soltorkade tomater har jag använt i flera recept som ersättning för tomatpuré, då jag tycker det blir godare. (Tomatpuré är visserligen fuktbildande, men då man bara använder någon matsked i en hel soppa spelar det ingen större roll.)

Ev. 300 g mager nötfärs (kan uteslutas)  
2 dl adzuki- eller black-eyebönor  
2-3 morötter  
1 bit rotselleri (ca 50-75 g)  
2 gula lökar  
2-3 potatisar  
5 dl finstrimlad vitkål  
Ca 2 msk kallpressad raps- eller olivolja  
1 ½ liter vatten (byt gärna ut ½ dl vatten mot rödvin)  
Buljongpulver (eller fond/2-3 grönsaksbuljongtärningar utan härdat fett)  
Ca 6-7 blötlagda soltorkade tomater (eller 2-3 msk tomatpuré)  
3-4 tsk hackad färsk basilika eller mejram (eller halva mängden torkad)  
2 vitlöksklyftor  
3-4 färska tomater  
2 dl minipasta, fullkorn (eller fullkornsspaghetti i mindre bitar)  
Salt och svartpeppar

Lägg börnorna i blöt över natten (minst 8 timmar). Skala och skär grönsaker och potatis i små tärningar eller smala strimlor. Skala och hacka löken. Mixa de soltorkade tomaterna med stavmixer eller i matberedare, tillsätt lite vatten så att det blir en jämn smet. Fräs nötfärsen i en stor gryta. Lägg i alla grönsakerna + lök och låt dem fräsa med. Tillsätt vatten, buljong, tomatmet, vitlök och färsk eller torkad örtekrydda. Låt koka på svag värme under lock ca 20-25 min. Lägg i pastan när det återstår ca 8-10 min av koktiden. Lägg mot slutet i hackad färska tomater. Späd med lite vatten om soppan är för tjock. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.

## **FESTLIG FISKSOPPA**

8-10 port

Ca 600 g färsk (eller fryst) fiskfilé, t.ex. torsk, kolja, rödspätta eller ca 700 g lax. Blanda gärna några sorter.

500 g räkor med skal, eller ca 200 g rensade.

1-2 purjolökar

3-4 morötter

1 bit (ca 100 g) rotselleri

3 potatisar

2 msk smör

1 g (2 paket) saffran

2 liter vatten

Fiskfond eller 4 fiskbuljongtärningar utan härdat fett

Dill, pressad citron

Salt, vitpeppar

Halvtina fryst fiskblock eller lax. Skär bort skin och ben på laxen. Skala räkorna. Skär fiskblocken eller lax i 2 cm kuber eller spättafiléerna i bitar. Snitta, skölj och skiva purjon. Skala och strimla rotsakerna och potatis. Fräs det skurna i fett i en rymlig gryta (minst 4 liter). Tillsätt saffran, vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt koka 4-5 min. Lägg i och sjud fisken 2-5 min, den kortaste tiden för spättafilén. Lägg sedan i räkor och hackad dill. Hetta upp soppan. Smaka av med pressad citron, salt och lite vitpeppar.

## **GULASCHSOPPA**

4 pers

500 g benfritt nötkött, t.ex. bog eller grytbitar

4 gula lökar

1 röd paprika

1 chillifrukt (t.ex. spansk peppar)

3 blötlagda saltorkade tomater (eller 1 msk tomatpuré)

5 vitlöksklyftor

1 tsk mejram

5 msk paprikapulver

1 msk hel kummin

4 medelstora potatisar

250 g rotselleri

2 morötter

2 liter oxbuljong, gjord på fond eller tärning utan härdat fett

Ev ½ tsk sambal oelek

Kallpressad raps- eller olivolja till stekning

Färsk finhackad persilja

Skär köttet i strimlor, ca 2\*2 cm. Bryn köttet i omgångar i 1 msk olja i en gryta. Skala och hacka lök. Kärna ur och hacka paprika och chilli. Bryn tillsammans med köttet. Mixa de saltorkade tomaterna + lite vatten till en slät smet med en stavmixer eller i matberedare. Häll på tomatsmeten, pressad vitlök, mejram, paprikapulver, kummin, 1 tsk salt och 1 krm peppar. Skala och tärna potatis, rotselleri och morötter. Lägg ner i grytan. Häll på oxbuljong. Låt soppan sjuda i 2 timmar. Smaka ev av med sambal oelek för extra styrka. Servera med hackad färsk persilja.

## GRYTOR OCH ÖVRIG ”BLÖT” MAT

### GRÖNSAKSGRYTA MED SENAPSKRYDDAD BULJONG

6 port

Grönsaksgrytan är faktiskt två rätter i en om man så vill. Det välsmakande spadet blir en inledande soppa och de kokta grönsakerna en härlig rätt serverad med enbart ris eller med ris och något kött. Grytan, som kommer från Bengalen, har många hundra år gamla anor.

¼ dl flagad mandel (vanlig sötmandel som skållats går också bra)  
5 tsk brunt senapsfrö  
1 ¼ cm färsk ingefärsrot, skivad  
1 chillipepparfrukt, urkärnad  
1 msk currypulver  
2 liter vatten  
2 msk ghee eller jordnötsolja (eller kallpressad raps- eller olivolja)  
5 medelstora morötter  
2 stora potatisar  
1 stor sötpotatis  
1 röd paprika  
1 gul paprika  
1 violett eller grön paprika  
250 g gröna bönor  
(1 tsk fänkålsfrön)  
Salt och nymald svartpeppar  
3 msk hackad slätbladig persilja eller korianderblad

Mixa mandel, senapsfrö, ingefära, chillipeppar och curry i en matberedare/mixer så att allt hackas fint. Tillsätt 3,5 dl av vattnet och kör blandningen till en slät puré. Värm 1 msk ghee eller olja i en soppkastrull på låg värme. Fräs senapspurén och rör om ca 5-10 min tills den tjocknat. Häll på resten av vattnet. Förbered grönsakerna. Tärna morötter och potatis, skär paprikan i strimlor. Lägg i grönsakerna och sjud sakta i ca 20 min. Fräs eventuellt 1 tsk fänkålsfrön i lite olja och häll dem i grytan. Tillsätt hackad bladpersilja. Smaka av med salt och peppar.

## REHANAS GRÖNSAKSBLANDNING

Denna goda grönsaksgryta kan avnjutas både som tillbehör till kött och som ensamrätt med ris.

2 medelstora morötter  
100 g haricots verts  
1 dl spritade ärtor  
100 g vitkål eller savoykål  
4 medelstora potatisar  
4 stora tomater  
2 msk kallpressad raps- eller olivolja  
½ tsk bockhornsklöverfrö  
½ tsk spiskummin  
½ tsk senapsfrön  
1 tsk chillipulver  
1 ½ dl vatten  
Salt

Ansa och skala grönsakerna där det behövs. Hacka morötter och bönor, skär potatisen i mindre tärningar, strimla och hacka kålen, kärna ut och tärna tomaterna. Hetta upp oljan i en stekpanna eller tjockbottnad kastrull. Lägg i bockhornsklöverfrö, spiskumminfrö och senapsfrö och fräs under omrörning tills de börjar sprätta. Tillsätt då alla andra ingredienser utom vattnet och rör om en stund. Smaka av med salt. Häll på vattnet, rör om och sjud grönsakerna på låg värme tills de är mjuka, 10-15 min. Då ska vattnet ha försvunnit.

## KIKÄRTSCURRY

4 dl förkokta kikärter (eller 1 stor burk kikärter)  
4 msk kallpressad raps- eller olivolja  
½ tsk hela spiskumminfrön  
1 gul lök, skalad och hackad  
½ tsk gurkmeja  
½ tsk röd chilipeppar  
1 tsk mald koriander  
1 tsk mald spiskummin  
2 hackade tomater  
½ tsk salt  
2 msk pressad citron

Gör kikärtorna färdiga (om burkkikärter används: spola av dem i kallt vatten och låt dem rinna av). Värm oljan på medelvärme och fräs spiskumminfröna några sekunder. Lägg i lök, gurkmeja, chilipeppar, mald koriander och mald spiskummin. Tillsätt 2 msk vatten och koka under omrörning ca 2-3 min. Tillsätt ärtor, tomat, salt och 1 dl vatten. Låt koka tills nästan allt vatten kokat in. Stänk över citronsaft. Servera med ris.

## INDISK LINSPANNA MED BLOMKÅL OCH KIKÄRTOR

3 dl röda linser  
2 gula lökar  
1 blomkålshuvud, ca 500 g  
1 msk kallpressad raps- eller olivolja  
1 msk bruna senapsfrön  
1 tsk vardera koriander, spiskummin, gurkmeja och salt  
1 krm chilipeppar  
6 dl vatten + buljongpulver (eller grönsaksfond/tärning utan härdat fett)  
400 g förkokta kikärter (eller kikärter på burk)  
2 dl djupfrysta ärtor

Skölj linserna i kallt vatten. Skala och grovhacka löken. Skölj och bryt blomkålen i små buketter. Hetta upp oljan i en gryta. Fräs senapsfröna någon minut i oljan. Tillsätt linser, lök och blomkål i grytan och strö över kryddorna. Häll på buljongen och låt koka under lock i ca 10 min. Om kikärter på burk används: spola av dem i kallt vatten och låt rinna av. Vänd ner kikärtorna och ärtor i grytan och låt dem bli varma. Servera med ris.

## KUNGLIG ÄGGPLANTA 4 pers

Denna indiska röra/gryta är mycket god att äta som ensamrätt med bara lite ris, men äts ofta tillsammans med lammstuvning eller lammstek i Indien. Ursprungsreceptet innehåller 3,5 dl vegetabilisk olja som auberginen ska stekas i så jag har gjort en annan, mer hälsosam variant av denna rätt.

2,5 cm färsk ingefära, grovt hackad  
6 vitlöksklyftor  
0,5 dl vatten  
Lite kallpressad raps- eller olivolja, helst på oljesprayflaska  
800 g äggplanta/aubergine  
½ tsk fänkålsfrön (personligen tycker jag dock rätten blir godare utan fänkålsfrön).  
½ tsk hel spiskummin (använd ännu hellre kalonji, ett slags svarta lökfrön som dock kan vara svåra att få tag på i Sverige)  
7 medelstora tomater, (skalade) och hackade  
1 tsk mald koriander  
¼ tsk gurkmeja  
1/3 tsk kajennpeppar (mer efter smak)  
1 ¼ tsk salt

Kör ingefära och vitlök i mixer eller matberedare tillsammans med ½ dl vatten. Skär auberginen i skivor och dela dessa i fyra bitar. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper och spraya ett tunt lager med olja ovanpå. Baka dem mitt i ugnen tills de är mjuka, ca 10-15 min, 225-250 grader. Hetta under tiden upp 3 msk olja i stekpannan, lägg i fänkåls- och spiskumminfrön och låt dem mörkna någon sekund. Häll i tomathacket (jag brukar inte skala tomaterna), ingefärs/vitlöksblandning, koriander, gurkmeja, kajennpeppar och salt. Stek under omrörning 5-6 minuter och finfördela försiktigt tomatbitarna med en slev. Höj värmen och låt såsen koka ihop något under omrörning. Lägg i auberginebitarna när dessa är färdigbakade och stek under omrörning ytterligare 5 minuter. Lägg på lock och låt stå på mycket svag värme 5-10 minuter.

Servera gärna med basmatiris eller svart ris.

### **KYCKLING I PAPRIKASÅS**

4 pers

1 kg flådda kycklingbitar  
2 medelstora gula lökar, grovt hackade  
2,5 cm färsk ingefära, grovt hackad  
3 vitlöksklyftor  
25 g skalad, hackad mandel  
350 g röd paprika i bitar  
1 tsk mald spiskummin  
2 tsk mald koriander  
½ tsk gurkmeja  
1/8 - ½ tsk kajennpeppar  
2 tsk salt och ½ tsk grovmald svartpeppar  
7 msk kallpressad raps- eller olivolja (jag föredrar en mindre mängd, ca 3 msk)  
2 dl vatten  
2 msk pressad citron

Blanda lök, ingefära, vitlök, mandel, paprika, spiskummin, koriander, gurkmeja, kajennpeppar och salt i en mixer eller matberedare. Putta ner det som fastnar på kanterna med en gummiskrapa tills allt blivit en tjock smet. Hetta upp oljan i en stor tjockbottnad gryta och häll i kryddblandningen. Stek under omrörning 10-12 min eller tills oljan separerar och bubblar omkring kryddblandningen. Lägg i kycklingbitarna tillsammans med vattnet (2 dl), citronsaften och pepparn. Rör om, lägg på lock och låt sjuda långsamt i 25 min. Rör om några gånger under tiden. Servera med ris.

## SVART RIS- OCH BÖNGRYTA MED KYCKLING 4 pers

I denna rätt har jag samlat några av de mest blodstärkande ingredienserna enligt TCM. Att regelbundet äta blodstärkande mat är bra för de flesta, och i synnerhet personer som är bleka, trötta och hängiga (vegetarianer och kvinnor i fertil ålder drabbas oftare av blodbrist).

Vitlök, ingefära, sojasås och sesamolja ger en fin smakkombination, ingefäran hjälper dessutom till att bryta ner proteiner i proteinrik mat som t.ex. svarta bönor.

2,5 dl svarta bönor  
3 dl svart ris (finns numera i de flesta större mataffärer eller i asiatiska livsmedelsbutiker)  
Ca 500 färsk broccoli  
3 kycklingfiléer, eller motsvarande mängd kött från en hel, färsk kyckling  
Ca 1 liter vatten  
2, 5 cm färsk ingefära, finriven  
6 vitlöksklyftor  
1 gul lök  
Ca 2 msk kallpressad raps- eller olivolja  
Färsk persilja  
Mörk sojasås  
Sesamolja

Blötlägg bönorna minst 8 timmar. Riv ingefäran fint, pressa vitlöksklyftorna och hacka löken. Fräs ingefära, vitlök och lök mjuka på låg värme i några minuter. Häll på ca 7-8 dl vatten och koka upp tillsammans med bönorna och riset (det är bättre att spä ut grytan efter hand om det behövs). Koka på svag värme under lock i ca 40 minuter. Skölj, ansa och dela broccolin i små buketter under tiden samt dela kycklingen i munsbitar. (Om du använder en hel kyckling eller t.ex. lårben, koka dessa för sig i en gryta och skär ut munsbitar när kycklingen är färdigkokt). Lägg i broccoli och de råa kycklingbitarna när ca 20 min av kottiden återstår (eller de färdigkokta bitarna strax innan grytan är färdig). Vattnet ska koka in så pass att det återstår en tjock gryta, spä ut med mer vatten om det behövs. Blanda ner hackad färsk persilja när grytan är nästan klar. Smaksätt med mörk sojasås och sesamolja.

## KYCKLINGCURRY

4 port

3 stora kycklingfiléer  
1 burk kokosmjölk (400 ml) eller 2,5 dl (1 förpackning) sojagrädde + 1,5 dl sojamjölk  
2 vitlöksklyftor, pressade  
1 msk fisksås (kan bytas ut mot t.ex. örtsalt. Fisksås ger i huvudsak en salt smak åt rätten)  
2 msk grön currypasta  
2 auberginer  
1 stor purjolök  
Färsk hackad persilja

Skär kycklingköttet i munsbitsstora bitar. Häll kokosmjölk eller sojagrädde + sojamjölk i en het wok eller stor stekpanna och de det hela ett uppkok på stark värme. Tillsätt kyckling, vitlök och fisksås och koka upp på nytt. Sänk sedan värmen och låt sjuda i ca 30 min tills köttet nätt och jämnt är mört. Skär under tiden auberginerna i små bitar. Ta upp kycklingbitarna ur woken med hålslev och lägg åt sidan så länge. Rör ner currypasta, tillsätt sedan auberginbitarna och låt sjuda ca 5 min. Lägg tillbaka kycklingbitarna i woken och det hela ett uppkok. Smaka av med salt och peppar, rör sedan i persiljan. Servera med t.ex. nykokt basmatiris, fullkornspasta eller quinoa.

I receptsamlingen finns tre recept baserade på röd och grön currypasta. Fördelen med currypasta är att man snabbt och enkelt får en perfekt kryddning med thai-känsla, istället för att behöva köpa flera olika specialingredienser (som citrongräs, kaffin limeblad mm). Av alla curry-pastasorter som finns på marknaden föredrar jag vanlig grön eller röd currypasta, då de bara innehåller de rätta råvarorna utan tillsatser, konserveringsmedel mm.

Grön och röd currypasta används oftast i rätter med kokosmjölk, men de fungerar även bra ihop med t.ex. sojagrädde. Dessa rätter går att variera i det oändliga; currypasta med kokosmjölk eller sojagrädde passar med både fisk, kött och skaldjur och de flesta grönsaker. Det är bara att prova sig fram!

## KYCKLING MED RÖDA LINSER

6 pers

Detta är en bra basgryta där man själv kan tillsätta grönsaker om man vill, t.ex. gröna ärtor eller brytbönor. Koktiden är lång, men grytan sköter sig själv till största del. Traditionellt serveras ris till denna rätt.

Jag tycker själv att grundreceptet ger en alltför tunn sås, prova gärna att tillsätta mer linser för en fylligare sås (såsen är stark nog som den är, så använd inte mindre vatten). Linserna kokar sönder helt och försvinner in i såsen, vill man ha linser med tuggmotstånd kvar så tillsätt 2 extra dl röda linser (utöver de 250 g som ingår från början) när ca 10-12 minuter av koktiden återstår.



250 g sköljda linser  
1 stor gul lök  
½ - 1 tunt skivad färsk, grön pepparfrukt  
2 tsk mald spiskummin  
½ tsk gurkmeja  
1 tsk finhackad färsk ingefära  
1 ½ liter vatten  
1,3 kg kyckling i munsbitar  
2 ¼ tsk salt  
2 msk kallpressad raps- eller olivolja  
1 tsk hel spiskummin  
2-4 finhackade vitlösklyftor  
½ tsk kajennpeppar  
2 msk pressad citron  
½ tsk rårorsocker  
¼ tsk garam masala  
3 msk hackad färsk persilja eller koriander (kan uteslutas)

Lägg linser, lök, grön pepparfrukt, mald spiskummin, gurkmeja, hälften av den hackade ingefäran och 15 dl vatten i en stor tjockbottnad gryta. Låt det hela koka upp, lägg på lock med en liten glipa och låt sjuda i 45 min. Tillsätt kycklingbitarna och saltet, rör om och låt koka täckt ytterligare 25-30 min. Hetta upp oljan i en panna och lägg först i spiskumminfröna samt efter några sekunder även resten av ingefäran och vitlöken. Stek under omrörning tills vitlöken börjar brynas och tillsätt då kajennpepparn. Ta omedelbart pannan från plattan och häll olja och kryddor i grytan med linser och kyckling. Tillsätt citron, socker och garam masala. Rör om och låt koka ytterligare 5 min. Strö ev. över finhackad persilja/koriander. Ris, fullkornspasta eller quinoa passar bra till denna rätt.

## **KYCKLINGCURRY FRÅN GRUNDEN**

4 port

Currybas:

Ca 3 cm färsk ingefära  
1 gul lök  
3-4 klyftor vitlök  
1 msk oliv- eller rapsolja  
½ kanelstång  
4 st nejlikor  
2 st lagerblad  
1 tsk senapsfrön

2 stora kycklingfiléer  
1 förpackning (ca 500 g) passerade tomater  
1 burk kokosmjölk  
2 röda paprikor  
1 sötpotatis  
2 morötter  
1 squash

1 tsk spiskummin  
1 tsk chillipulver  
1 tsk gurkmeja  
1 tsk garam masala  
1 tsk koriander  
1 tsk bockhornsklöverfrön

Currybas: skala och riv ingefäran fint, hacka lök och vitlök. Hetta upp en panna och häll i olja, kanel, nejlikor och senapsfrön. Tillsätt lök, vitlök, lagerblad och ingefära. Fräs en stund.

Tillsätt de passerade tomaterna. Blanda ner resten av kryddorna i tomatblandningen och låt koka ihop tills den delar sig. Häll sedan i kokosmjölk i grytan och låt koka upp. Skala sötpotatis och morötter. Skär sötpotatis, morötter, paprikor och squash i mindre bitar och lägg i grytan. Dela kycklingfiléerna i små bitar och lägg i dem tillsist. Låt alltsammans bubbla under lock ca 25-30 min. Servera grytan med t.ex. basmatiris.

## **KÖTTFÄRSGRYTA FRÅN MELLANÖSTERN** 4 port

Denna gryta smakar precis som moussaka, men är så mycket enklare att tillverka.

1 stor aubergine  
Ca 500-600 g mager nötfärs  
8-10 potatisar  
2 gula lökar  
3 dl vatten + ½ tsk salt  
1 tsk salt  
1 msk kallpressad olivolja  
Ca 4-5 msk soja  
1 krm svartpeppar  
Ca 4 tsk mald koriander  
Ca 3 tsk kanel  
(Ca 10-15 blötlagda, saltorkade tomater eller några msk tomatpüre)  
Lite balsamvinäger (ca 1 msk) och ev. lite kalv- eller oxfond.

Skölj och tärna auberginen. Skala potatis och lök och skär i bitar. Koka potatis och lök i vatten med salt i ca 10 min under lock. Bryn under tiden köttfärsen i olja och krydda med soja, salt, peppar, koriander och kanel. Kör de saltade tomaterna i en mixer/matberedare tillsammans med lite vatten till en jämn smet. Blanda ner färs, vinäger, auberginer och tomatmet (samt ev. fond) i grytan och låt koka ytterligare i 10-15 min. (ursprungsreceptet innehåller varken saltade tomater eller tomatpuré men jag tycker själv att det blir mycket godare).

Servera gärna grytan med grekisk sallad gjord på tomat, gurka, rödlök, svarta oliver och fetaost.

## **ROTFRUKTSFÖRSTÄRK KÖTTFÄRSGRYTA**

4 port

Detta är ett av mina favoritrecept. Dijonsenap med curry ger en intressant smakkombination och jag tycker rätten är ett bra sätt att få i sig mer rotsaker för den som inte är så van att använda sig av detta i matlagning (se rubrik 5.8 "Balanserad kost"). Överbliven köttfärsröra blir dessutom ett fantastiskt gott pålägg på en smörgås.

Ca 250 g mager nötfärs  
1 bit rotselleri  
1 stor palsternacka  
1 stor gul lök  
1 stor morot  
1 msk kallpressd raps- eller olivolja  
1 msk currypulver  
1 msk maizena (majsstärkelse)  
2-3 dl vatten eller rödvin  
2 msk dijonsenap  
2 msk japansk soja  
½ tsk salt  
2 krm svartpeppar

Skala och riv rotsakerna grovt på ett rivjärn eller i en matberedare. Det ska bli ungt 7 dl. Skala och hacka löken. Bryn färsen i oljan i en stor stekpanna eller gryta. Pudra över curry. Tillsätt rotsaker och lök. Låt alltsammans fräsa ytterligare några minuter. Pudra över maizena och rör om väl. Häll på vatten eller vin. Smaksätt med senap, soja, salt och peppar. Sjud köttfärsgrödan i 5-10 min.

Servera med fullkornspasta eller ris.

## **CURRYLAXGRYTA I UGNEN**

600 g laxfilé  
1 röd och 1 grön paprika  
1 stor purjolök  
Ca 400-500 g färsk broccoli (vanligen 2 stora broccolistånd)  
1 burk kokosmjölk (400 ml) eller 2,5 dl (1 förpackning) sojagrädde + 1,5 dl sojamjolk  
3 msk grön currypasta, eller ca 2 tsk röd currypasta  
1 msk fisksås (kan bytas ut mot lite örtsalt eller fisk-/hummerfond)  
1 tsk rårorsocker eller farinsocker  
1 cm färsk, riven ingefära\*  
Saft och skal av 1 pressad lime

Skölj och rensa grönsakerna. Skär dem i lagom stora bitar, broccolin i mindre buketter. Skär laxen i 4 portionsbitar. Lägg grönsakerna i botten på en ugnsäker form. Lägg filébitarna ovanpå. Smaksätt kokosmjölken eller sojagrädde + sojamjolk med currypasta, fisksås, ingefära, rårorsocker och limeskal och -saft. Håll blandningen ovanpå grönsaker och fisk. Tillaga mitt i ugnen i 225 grader, ca 40 min. Servera med t.ex. quinoa eller fullkornspasta.

## **GRÖN TONFISKGRYTA**

2 burkar tonfisk  
1 stor purjolök  
1 grön squash  
1 stor burk majs  
1 burk kokosmjölk (400 ml) eller 2,5 dl (1 förpackning) sojagrädde + 1,5 dl sojamjolk  
1 vitlösklyfta, pressad  
3 msk grön currypasta (eller ca 2-3 tsk röd currypasta)  
1 msk fisksås (eller lite fisk-/hummerfond)  
1 cm färsk, riven ingefära\*  
2-3 msk pressad citron eller lime  
Färsch hackad persilja

Skölj och rensa grönsakerna. Skär dem i mindre bitar. Fräs purjolök och squash mjuka tillsammans med pressad vitlök i en gryta eller djup wookpanna. Blanda kokosmjölk eller sojagrädde + sojamjolk med currypasta, ingefära och fisksås. Håll ner i grytan och låt blandningen sjuda ca 10 min. Lägg i tonfisk och majs och låt allt bli genomvarmt. Håll i citron och persilja tillsist och blanda runt. Servera gärna med fullkornspasta.

\* I Kina tillagas fisk traditionellt tillsammans med ingefära, då denna bl.a. eliminerar eventuella gifter och starka lukter. Enligt TCM är fisk och skaldjur s.k. "Fa wu-mat", vilket kan översättas med "irriterande mat". Fu wu-mat kan bl.a. förvärra allergiska symtom, störa läkning av sår, öka fukt/flegma m.m. Ingefäran neutraliserar denna effekt.

## BRÖD OCH BULLAR

### SNABB GROVLIMPA

200 grader, ca 1 timme och 30 min.

Fördelen med detta bröd är att det går snabbt att slänga ihop då det inte behöver knådas och jäsas.

8 dl grovt rågmjöl  
2 dl rågkross (blötlägges först i 2 dl kokande vatten, låt stå en stund)  
1 dl solroskärnor  
2 dl dinkelmjöl, fullkorn  
1 dl vetegroddar  
1 dl rågflingor  
3 tsk bikarbonat  
3 tsk bakpulver  
1,5 dl honung  
Ca 6 -7 dl filmjök eller naturell yoghurt. Prova med lite i taget tills konsistensen är lagom, degen ska kunna röras om med en slev (knådning är inte nödvändig).  
1,5 tsk anis  
1,5 tsk fänkål

Använd soja-yoghurt istället för filmjök om du vill undvika mjölkprodukter. Du kan också använda vanlig sojamjök, brödet blir lika gott men inte fullt så saftigt. Det går åt mindre mängd sojamjök än fil/yogurt då den är tunnflytande, prova dig fram tills du får en lagom konsistens.

Blanda alla torra ingredienser först, tillsätt sedan honungen (använd flytande honung eller värm den tjockare honungen i vattenbad först) och rör runt ordentligt. Filmjölken blandas i sist. Tryck ner degen i en stor sockerkaksform, som först smorts med rapsolja och bröats med krossade linfrön. Ställ in i nedre delen av ugnen, prova med en sticka efter 1 timme och 20 minuter, längre tid kan eventuellt behövas.

Detta bröd kan varieras beroende på vilka ingredienser som finns hemma och hur grovt bröd man föredrar. Om du föredrar lite luftigare och mjukare bröd, byt ut några dl av det grova mjölet mot siktat dinkelmjöl eller mer vetegroddar. Byt gärna ut någon dl grovt mjöl mot sojamjöl, vilket förhöjer brödets proteinvärde samt innehåller en stor mängd av de livsviktiga aminosyrorerna. Krossat linfrö, sesamfrö, grahamsmjöl, kli och/eller fullkornshavregryn är också bra ingredienser i detta bröd. Prova dig fram tills du hittat det bröd du tycker bäst om! Huvudsaken är att man inte använder mer än ca 8 dl grovt rågmjöl, det behövs lite "lättare" mjöl som tex vetegroddar och dinkel för att det inte ska bli för kompakt.

## HAVREGRYNSBRÖD

Ett saftigt bröd som kan varieras i det oändliga. Första receptet är ett vanligt matbröd, den andra varianten passar bra som mellanmål (istället för en kaka).

3 dl fiberhavregryn  
3 dl havremjölk  
1 dl siktat dinkelmjöl  
2 dl fullkornsdinkel  
½ dl krossat linfrö  
1 dl pumpakärnor (eller solrosfrön)  
1 ägg  
1-2 msk honung  
3 tsk bakpulver  
½ tsk salt

Alternativ 2 (äpple- och kanelbröd):

3 dl fiberhavregryn  
3 dl havremjölk  
2 dl siktat dinkelmjöl  
1 dl fullkornsdinkel  
1 ägg  
2 msk honung  
3 tsk bakpulver  
100 g torkade äpplen  
50 g hackade valnötter  
1 msk kanel

Blanda havregrynen i havremjölken och låt svälla minst 10 min. Blanda ihop alla de torra ingredienserna (så att bakpulvret blandas ut ordentligt). Häll sedan i mjölblandningen i havregrynsmassan, tillsätt övriga ingredienser och rör om. Smörj en liten sockerkaksform med rapsolja och bröa med krossade linfrön (sesamfrön passar också bra, framförallt till äpple- och kanelbrödet). Grädda längst ner i ugnen, 175 grader. Matbrödet bör gräddas ca 45-50 min, äpple- och kanelbrödet ca 40 min.

## DINKELBULLAR

12 stora eller 16 mindre bullar

Lite förarbete krävs för dessa bullar kvällen innan, i övrigt är också de snabba och lätta att baka då ingen jäsnings/knådning krävs.

2 ½ dl dinkelkorn  
7 dl vatten  
2 dl dinkelflingor  
1 tsk havssalt  
6 siktat dinkelmjöl  
1 ½ dl sojamjöl  
1 ½ dl krossade linfrön  
1 msk malda kumminfrön  
1 msk malda fänkålsfrön  
2 tsk bakpulver

Koka dinkelkornen i 5 minuter i 7 dl vatten. Tillsätt dinkelflingorna och saltet när kornen svalnat. Låt stå och svälla över natten. Morgonen efter sönderdelas de blötlagda kornen lätt med en stavmixer. Övriga ingredienser rörs i för hand. Degen ska vara fast men lätt klabbig (dinkelmjöl ger klabbigare degar än vetemjöl). Klicka ut bullarna med en stor sked på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i 225 grader, ca 20 minuter i mitten av ugnen.

## MOROTS-SCONES

ca 16 st

Detta är helt klart favoriten bland mina olika experiment. De är så goda att man kan äta dem som de är utan vare sig smör eller pålägg, som ett mellanting mellan bröd och kaka. De passar bra som mellanmål tillsammans med en kopp grönt eller rött te.

3,5 dl siktat dinkelmjöl  
4 dl grovt dinkelmjöl  
½ dl krossade linfrön  
½ tsk salt  
4 tsk bakpulver  
½ dl kallpressad oliv- eller rapsolja  
2,5 dl soja- eller havremjöl  
Ca 6 dl rivna morötter (ca 3-4 morötter)

Sätt på ugnen och börja sedan med att skala och riva morötterna. Blanda havremjöl/sojamjöl med olja och morötter. Häll i bakpulver lite i taget under omrörning (eller använd elvisp) Häll i dinkelmjöl, salt och krossade linfrön. Om degen är alltför lös, tillsätt mer dinkelmjöl, lite i taget. Degen ska vara lite lösare än vanlig scones-deg, då man klickar ut den på plåten istället för att forma den med händerna (av rent tidsbesparingsskäl, inget annat). Klicka ut degen i 8 stora bitar och platta till med en sked. Grädda i ugnen ca 15 minuter, 200 grader.

För att förenkla bakningen ännu mer brukar jag blanda i alla ingredienser på en gång, istället för att först blanda alla torra ingredienser för sig. Jag har aldrig märkt någon skillnad på resultatet, bakpulvret blandar sig väl i degen om man bara tillsätter lite i taget under omrörning.

## **FULLKORNSFORMBRÖD**

3st

50 g. jäst

1 liter ljummet vatten

8 dl rågkross

2 tsk salt

5 dl grahamsmjöl

Ca 12 dl finmalt dinkelmjöl

(du kan också byta ut några dl finmalt dinkelmjöl mot grovt dinkelmjöl, prova dig fram tills du får ett bröd som är lagom grovt).

Smula jästen, häll över vatten och rör om. Tillsätt salt, rågkross och mjöl. Rör om tills du fått en lös deg. Smörj och mjöla tre brödformar, fördela degen och i formarna och platta till den. Låt degarna jäsa övertäckta i ca 1 timme. Sätt ugnen på 200 grader. Grädda ca 1 timme längst ner i ugnen. Stjälp upp bröden och låt dem svalna på galler.



## **BROCCOLI- OCH SPENATMUFFINS**

ca 12 st

Dessa muffins passar också väldigt bra som mellanmål eller fika tillsammans med en kopp te, framförallt rött te med lite honung i. De gör sig också bra som tillbehör till soppa, t.ex morotssoppa med ingefära.

Ca 300 g broccolibuketter, helst färska men djupfrysta går också bra

Ca 200-300 g fryst, hackad spenat

4 dl siktat dinkelmjöl

4 dl fullkornsdinkelmjöl

1 tsk havssalt

1 msk bakpulver

½ dl kallpressad raps- eller olivolja

1 dl kesella lätt (jag har inte kunnat hitta något lämpligt mjölkfritt alternativ)

3 dl havremjolk (undvik helst sojamjolk i kombination med spenat, då oxalsyran i spenaten förhindrar upptaget av sojamjolkens kalcium).

Låt spenaten stå framme tills den är tinad, krama sedan ur den så att den mesta vätskan försvinner. Sätt på ugnen. Koka broccolin ca 4 min och hacka dem sedan grovt. Låt den svalna en stund så att du kan krama ur det mesta av vätskan. Blanda de båda mjölsorterna, salt och bakpulver. Tillsätt olja och kesella och blanda. Häll i havremjolk och arbeta ihop till en deg. Rör i broccolin och spenaten. Fyll smeten i en lätt oljad muffinspanna och grädda i 225 grader, ca 20-25 minuter.

## **SPENATMUFFINS MED OLIVER**

8 st

300 g hackad, djupfryst spenat

½ tsk muskot, *eller* 1 tsk timjan

150 g mager fetaost i smulor (obs: riktig fetaost, dvs gjord på fårmjolk, ej komjolk)

1 burk svarta eller gröna oliver (ca 350 g). Oliverna kan bytas ut mot 1 burk kidneybönor.

½ purjolök i mycket tunna skivor

2 finhackade vitlösklyftor

4 msk kallpressad rapsolja eller olivolja

5 ägg

Salt och peppar

1 dl siktat dinkelmjöl

¾ dl fullkornsdinkelmjöl

1 ½ tsk bakpulver

Tina spenaten och sätt därefter ugnen på 175 grader. Hacka oliverna (eller bönorna) grovt. Smörj en muffinsform med plats för minst 8 muffins (å 1 ¾ dl) med lite raps- eller olivolja (spraya gärna om du har en oljesprayflaska). Blanda spenat med kryddor, feta, oliver, purjolök och vitlök i en stor skål. Vispa äggen lätt och rör ner dem i blandningen tillsammans med olja, salt, peppar och mjölet blandat med bakpulver. Fyll de 8 muffinsformarna och grädda omedelbart i 35-40 min. Serveras nygräddade och ljumma.

## MELLANMÅL/EFTERÄTTER

### VARMA ÄPPLÉN MED HONUNG OCH MANDEL

2 pers

3 stora äpplen  
1,5 msk vatten  
6-8 kardemumma-kapslar, stöta eller hela  
Några hackade valnötter  
Lite flytande honung

Skala äpplena och skär dem i tunna klyftor. Låt dem sjuda på svag värme i en kastrull med vattnet och de stöta kardemummakapslarna, ca 5 min. De ska bli mjuka men inte sönderkokta. Använd hela kardemummakapslar för mer knaprighet, de blir ändå så pass mjuka efter kokningen att de kan ätas hela. Lägg upp äppleklyftorna i två serveringsskålar, ringla över lite honung och toppa med några grovhackade valnötter.

Efterrätten är god som den är, men om du mår bra av mjölkprodukter kan du ta lite naturlig yoghurt, låta den rinna av i ett kaffefilter tills konsistensen är lagom tjock och sedan blanda i lite fruktsocker och ev. lite vaniljextrakt. **Varm hallonsås** är ett annat alternativ: sjud lite färska eller frysta hallon i en kastrull och rör om tills såsen tjocknar något (kan redas med lite maizenamjöl). Tillsätt ev. lite honung för sötare smak.

En annan variant på detta recept är att tillsätta 6-8 dadlar när ca 2 minuter återstår av koktiden. Använd gärna kanel istället för kardemumma, som pudras ovanpå när äppelna/dadlarna lagts upp i serveringsskålarna.

### INGEFÄRSPÄRON

pers

1, 5 msk vatten  
3 päron  
Ca 2 cm färsk ingefära  
Några hackade sötmandlar  
Lite flytande honung

Skala päronen och skär dem i mindre bitar. Skala ingefäran och skiva den i tunna skivor. Låt päronen sjuda tillsammans med vatten och ingefära ca 5 min tills de blir mjuka. Lägg upp päronen i en serveringsskål (utan ingefärsskivorna). Ringla över honungen och strö de hackade mandlarna ovanpå. Varm hallonsås (se ovanstående recept) passar mycket bra till ingefärspäron.

## **DINKELVÅFFLOR**

ca 4 st

Dessa våfflor blir precis lika goda och frasiga som klassiska våfflor gjorda på vispgrädde, trots att de innehåller så lite fett. Tricket är den hårt vispade äggvitan.

1 dl dinkelsikt  
0,5 dl fullkornsdinkel  
1,5 dl havremjolk (använd inte sojamjolk; ägg och soja anses olämpligt att kombinera enligt TCM)  
1 nypa salt  
1 ägg (separera gulan från vitan)  
1-2 msk kallpressad rapsolja

Bland sikt och fullkornsdinkel med saltet i en bunke. Blanda ner mjölken och vispa till en slät smet. Tag ägget och separera gulan från vitan. Vispa samman gulan med rapsoljan och håll ner i smeten. Låt stå och dra i ca 10-20 min. Vispa äggvitan till hårt skum och vänd försiktigt ner i smeten. Grädda våfflorna tills de är genomstekta och frasiga.

Servera med färska bär, och ev. lite avrunnen naturell yoghurt med en nypa fruktsocker och vanilj i, om du mår bra av mjölkprodukter.

## **BLÅBÄRS- OCH HALLONSCONES**

ca 12 st

3 dl fullkornsdinkel  
4 dl dinkelsikt  
4 tsk bakpulver  
1 dl flytande eller fast honung  
0,5 dl rapsolja  
2 ägg  
Ca 2 dl havremjolk  
5 tsk kanel  
Finrivet skal från 1 citron  
3 dl frysta hallon/blåbär  
1 mogen banan

Sätt ugnen på 200 grader. Tvätta/skrubba citronen ordentligt och riv den fint. Arbeta ihop ägg, olja och honung i en matberedare. Lägg i bananen och låt den mosas ordentligt. Till-sätt havremjölken och därefter de torra ingredienserna, lite i taget. Det är lite olika hur mycket mjöl som behövs beroende på storleken på äggen och bananen, håll i tills degen känns lagom. Den kan vara ganska lös eftersom den bara ska läggas upp med sked på plåten, inte formas med händerna. Blanda i den rivna citronen. Rör försiktigt i de frusna bären. Klicka upp ca 12 runda bitar på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i ugnen ca 15 min. Ringla gärna några tunna strängar flytande citronhonung innan servering och pudra lite extra kanel ovanpå.

## **CHOKLADMOUSSE**

4 port

3 mogna avokador\*  
1,5 dl kakao  
1 dl honung  
2 apelsiner  
färska bär till dekoration

Skala och kärna ur avokadorna. Mixa dem i en mixer/hushållsassistens tillsammans med kakao, honung och saften från en apelsin tills smeten är alldeles slät. Servera i små koppar och dekorera med tunna apelsinfileér och färska bär (hallon passar bra).

\*Avokado passar bra i efterrätter istället för grädde eller smör, då den ger en fet och krämig konsistens och lyfter fram de andra smakerna. Avocadosmaken märks inte överhuvudtaget då man blandar den med andra smakrika ingredienser.

## **BÄR-GLASS**

4 port

500 g frysta bär, t.ex hallon, jordgubbar och/eller blåbär  
3 mogna avokador  
2-3 mogna bananer  
Ev. 1msk fruktsocker

Skala och kärna ur avokadorna. Skär banan och avokado i bitar och mixa dem tillsammans med bären (och ev. fruktsocker). Glassen blir mjuk men är färdig att ätas direkt. Det är bättre ur TCM-synpunkt att äta glass som inte är alldeles hårdfrusen och iskall. (Vill man vara snäll mot magen och motverka glassens kalla effekt kan man servera en kopp varmt te gjort på färsk ingefära före eller efter glassätandet.)

## **ÄPPLEPAJ**

4 stora portioner

100 g sötmandel  
100 g paranötter  
Ca 150 – 200 g dadlar (beror på hur färska/blöta de är)  
50 g russin  
Ca 2 cm färsk, finriven ingefära  
ev. torkad pulver-ingefära (för mycket färsk ingefära ger en alltför blöt smet)  
fint rivet skal av en citron  
ca 2 msk kanel

Tvätta och skrubba 1 citron mycket noga. Riv den fint. Mixa mandlar och nötter i matberedare tills de är mycket fint hackade. Lägg i alla ingredienser utom dadlar. Mixa. Lägg sedan i några dadlar i taget och mixa tills smeten är lagom fast Tryck sedan ut smeten i fyra små paj-portionsformar. Gör en sats varma äpplen (s.50) på 8 st äpplen, utan kardemumma. När äppleskivorna svalnat, fördela dem i de fyra formarna. Ringla över lite honung och kanel.

## GODIS

### CHOKLADBARS

ca 20 st

- 2 dl fiberhavregryn
- 3 dl solrosfrön
- 1 dl sötmandel eller valnötter
- ½ dl skalade sesamfrön
- 3 dl russin (eller 3 dl blandad torkad frukt, t ex russin, aprikos och fikon)
- 3-4 msk kakao (eller karobpulver)
- Ca 4 msk honung (varieras efter hur sött man vill ha det)
- 4 äggvitor
- 2 – 3 msk nyponskalmjöl

Sätt ugnen på 100 grader. Häll nötter, russin och ev. övrig torkad frukt i matberedare tills de blir lite mer finfördelade, häll sedan i resten av ingredienserna och kör en kort stund tills allt blandats runt. Det ska bli finfördelat, men inte en slät massa. Lägg smeten på en plåt med bakplåtspapper. Lägg sedan en annat bakplåts- eller smörgåspapper ovanpå och banka ut den (eller använd kavel) tills den blir ca ½ - 1 cm tjock. Den täcker då nästan hela plåten. Grädda i mitten av ugnen ca 25 min, ev. längre om mycket honung använts och smeten är lös. När kakan tas ur ugnen ska den fortfarande kännas lite mjuk och klistrig, den blir godast då. Skär den i avlånga bitar när den svalnat, förvara i kylskåp.

### CHOKLADTOPPAR

ca 20 st

Detta är mitt favoritgodis och borde kunna tilltala även de riktigt kräsna som vill att nyttigt godis verkligen ska smaka ”onyttigt”. Chokladgodiset i ovanstående recept tycker jag också mycket om, men den som är van vid riktigt sött godis kanske får vänja sig lite först....

- 2 dl branflakes, lätt krossat till mindre bitar
- 2 dl fiberhavregryn
- 1 dl skalade sesamfrön
- 2 dl sötmandel, grovt hackad
- Ca 10 – 15 fikon
- Ca 1 dl rött vin
- 2 paket (100 g) choklad med minst 70 % kakaohalt

Klipp fikonen i mindre bitar och blötlägg dem i vinet minst en timme. Blanda alla ingredienser i en skål. Smält chokladen i vattenbad. Häll i chokladen i skålen och blanda snabbt runt med en sked. Skopa upp en toppad matsked chokladsmet och lägg den på en bakplåt eller slät yta med bakplåtspapper. Kläm ihop den till en liten topp. Ställ in chokladtopparna i kylskåpet så att chokladen stelnar.

## SESAMGODIS

2 dl skalade sesamfrön eller tahini  
4 msk honung  
2 msk kakaopulver eller karobpulver

Mosa sesamfröna till en smörliknande massa (i mixer/matberedare). Ringla i honungen och mixa till en smet. Rör i kakaopulvret. Lägg bakplåtspapper i en liten låda och tryck ut smeten. Ställ i kylan minst 1 timme, skär sedan kakan i 12 små kuber.

## CHOKLADBOLLAR

200 g dadlar  
200 g sötmandel  
50 g russin  
(ev. 0,5 – 0,75 dl fiberhavregryn)  
1dl kakao eller karobpulver  
Ev. 1 msk starkt kaffe  
Ev. kokosflingor

## APELSINCHOKLADBOLLAR

200 g dadlar  
200 g sötmandel  
50 g russin  
fint rivet skal av 1 apelsin  
ca 1 tsk torkad ingefära  
1 dl kakao eller karobpulver  
kokosflingor

Alternativ 1: Mixa mandlarna i en matberedare till en grynig massa. Tillsätt övriga ingredienser utom havregryn och mixa allt till en slät smet. Havregrynen ska blandas i sist så att de bara blir lätt sönderdelade. Ställ in smeten i kylan ca 1 timme tills den blivit tillräckligt fast för att forma till små bollar. Rulla bollarna i kokosflingor. Chokladbollar utan havregryn påminner lite om tryffel, framförallt om man rullar dem i ett tunt lager kakao- eller karobpulver. Alternativ 2: tvätta och skrubba apelsinen mycket noga och riv den fint. I övrigt: samma tillvägagångssätt som i alternativ 1.

## FIKONBOLLAR

100 g. torkade fikon  
100 g. dadlar  
200 g. valnötter eller sötmandel  
50g. russin  
2 cm färsk, riven ingefära  
1-2 msk kanel  
Skalet av 1 limefrukt (ev. även lite av saften)  
Lite kokosflingor eller några rutor mörk choklad

Tvätta och skrubba limefrukten noga och riv den fint på ett rivjärn. Mixa valnötter eller mandlar i en matberedare till en grynig massa. Tillsätt därefter de andra ingredienser och mixa allt till en slät smet. Ställ in smeten i kylan ca 1 timme tills den blivit tillräckligt fast för att forma till små bollar. Rulla dessa i kokosflingor eller ett tunt lager smält choklad med hög kakaohalt.

## KAKOR OCH TÅRTOR

### CHOKLADMOUSSETÅRTA

Detta är den absolut godaste tårta jag vet och enligt min testpanel smakar den 100 % onyttigt (vilket var menat som en stor komplimang!)

300 g paranötter  
Ca 300 g dadlar

1 sats chokladmousse, s. 52 + skalet av en fint riven apelsin

Börja med att mixa paranötterna i en matberedare. De ska vara riktigt finhackade, men inte pulvriserade. Lägg sedan i dadlarna, några i taget. Det ska bli en fast smet, och mängden dadlar beror på hur blöta och färska de är. Ofta behövs 300 g, ibland mindre. Tryck ut smeten i en rund kakform (ca 21 cm), klädd med bakplåtspapper. Mixa sedan alla ingredienserna till chokladmoussen i matberedaren, utom apelsinsaften. Häll i apelsinsaft, lite i taget, tills lagom konsistens uppnås. Konsistensen ska vara något fastare när moussen ska användas till tårta. Bred ut moussen över tårtbotten. Servera tårtan med färska (eller frysta och tinade) hallon.

### KLADDIG CHOKLADKAKA

4 msk honung  
4 tsk rapsolja  
3 ägg  
3 stora, mogna bananer  
Ca 7-8 färska dadlar  
4 msk kakao  
2 tsk bakpulver  
2,5 dl grahamsmjöl  
2 dl dinkelmjöl, finmalt  
Ca 100 g nötter eller mandlar  
2-3 msk sesamfrön

Sätt ugnen på 175 grader. Smörj en rund kakform (ca 22 cm diameter) med lite rapsolja och häll på sesamfrön på botten och sidor. Hacka först nötter eller mandlar i matberedare och ta sedan upp dem och lägg åt sidan. Ta bort skalerna och kärnorna på dadlarna. Detta går lätt om man först sköljer händerna och dadlarna i kallt vatten. Vispa ihop honung, olja och ägg i matberedaren, lägg i bananerna och dadlarna i äggsmeten tills de är helt mosa-  
de. Häll i bakpulver, kakao och mjöl, lite i taget. Blanda tillsist i nötter/mandlar. Häll smeten i formen och strö över sesamfrön. Grädda i ugnen ca 40 min. Kakan ska vara ordentligt kladdig i mitten, den blir ändå fastare när den svalnat i rumstemperatur.

## **BANANKAKA**

4 msk honung  
4 tsk rapsolja  
3 ägg  
3 stora, mogna bananer  
2 tsk bakpulver  
2dl grovt dinkelmjöl  
1 dl fullkornshavregryn  
Ca 1,5 dl vetegroddar  
2 tsk vaniljsocker med äkta vanilj (eller ännu hellre 1 bit vaniljstång)  
1 msk mald kardemumma  
2 msk mald kanel  
Ca 100 g nötter eller mandlar  
2-3 msk sesamfrön

Ingredienserna i banankakan skiljer sig något från receptet på chokladkakan ovan, men den tillverkas på precis samma sätt. Om vaniljstång används, skrapa ur de svarta vaniljkornen och blanda med övriga ingredienser. Banankakan kan stå något längre i ugnen, ca 45 min. Känn efter med en sticka när den är klar, kakan ska vara saftig men inte så kladdig som chokladkakan.

## **ÄPPLEKAKA**

Samma grundrecept kan varieras på många olika sätt:

4 msk honung  
4 tsk rapsolja  
3 ägg  
4 stora äpplen  
7-8 färska dadlar  
2 tsk bakpulver  
2dl grovt dinkelmjöl  
1 dl fullkornshavregryn  
Ca 1,5 dl vetegroddar  
2 tsk vaniljsocker med äkta vanilj (eller ännu hellre 1 bit vaniljstång)  
1 msk mald kardemumma  
2 msk mald kanel  
Ca 2-3 cm skalad och finriven ingefära  
Ca 100 g nötter eller mandlar  
2-3 msk sesamfrön



Gör som i ovanstående recept tills alla ingredienserna är blandade utom äpplena och de hackade mandlarna. Skala äpplena och riv två av dem grovt. Krama ur äpplerivet något så att det inte blir så rinnigt. Blanda försiktigt ner äpplerivet och mandlarna och håll upp smeten i en rund kakform som bröats med sesamfrön. Dela de två sista äpplena i tjocka klyftor och lägg dem på toppen så att de täcker kakan, det gör inget om det blir två lager. Pudra med kanel. Kakan ska stå i ugnen tills den är fast, men fortfarande saftig. Tiden beror lite på hur saftiga äpplena är, ca 45-60 min.

## **CHOKLADKAKA MED LÅGT GI**

Detta är en mer hälsosam variant av kladdig chokladkaka som smakar helt fantastiskt trots att den varken innehåller smör/margarin, mjöl eller vitt socker. Den har ett mycket lägre GI-värde än vanliga kladdkakor och är därför lämplig för den som vill gå ner i vikt men ändå unna sig en god kaka.

### Botten:

5 ägg  
100 g fruktsocker  
300 g finmalda mandlar  
30 g riven mörk choklad, minst 70% kakaohalt  
2 msk kakao  
1 tsk bakpulver

### Eventuell topping:

½ liter naturell yoghurt  
2 dl vispgrädde (kan uteslutas)  
1 msk fruktsocker  
1 vaniljstång (kan uteslutas)  
2 dl färska (eller frysta) hallon

Börja med att finfördela mandlarna, vilket enklast görs i en matberedare (de behöver inte skållas och skalas). Vispa ägg och socker vitt och pösigt. Vänd ner mandlar, riven choklad, kakao och bakpulver. Blanda och håll smeten i en form med avtagbar kant, ca 24 cm i diameter. Grädda i nedre delen av ugnen i 160 grader, ca 30 min. Prova med en sticka. Kakan ska vara ordentligt kladdig.

Kakan är god som den är, men en lyxigare variant är att toppa den med yoghurt/grädde (om du mår bra av mjölkprodukter) och hallon. Jag rekommenderar inte att byta ut yoghurt/grädde mot sojaprodukter, då TCM listar ägg och soja som ohälsosamma kombinationer av födoämnen. För en helt mjölkfri ”grädde”, se receptet på mandelgrädde, nästa sida.

Topping: Låt yoghurten rinna av i ett kaffefilter, helst över natten i kylskåp. Vispa grädden med sockret (och innehållet i vaniljstången) och vänd ner det i den avrunna yoghurten. Eller hoppa över grädden och blanda socker (och vaniljen) direkt med yoghurten. Mosa hallonen (om du använder färska hallon; spara några till dekoration) och blanda ner i två tredjedelar av krämen. Frysta hallon blir inte så fina att dekorera med, använd istället lite riven choklad eller kakao. Dela kakan så att du får två bottnar. Bred ut hallonblandningen på den ena, lägg över den andra och toppa med den bärfrä krämen.

## MOROTSKAKA

3 stora ägg  
2 dl fruktsocker  
1 ¼ dl kallpressad rapsolja  
1,5 dl siktat dinkelmjöl  
½ dl malda mandlar  
2 tsk bakpulver  
1 tsk mald kanel  
1 tsk mald ingefära  
½ tsk salt  
4 ½ dl rivna morötter  
1 ½ dl hackade valnötter

Om degen blir för lös, tillsätt mer dinkelmjöl, lite i taget.

### Topping:

1 paket philadelphiaost light  
Knappt 1 dl crème fraiche (*inte light*, det blir för löst)  
2-3 msk flytande honung

Börja med att finfördela/mala mandlarna, gärna i matberedare. Tag upp mandelpulvret och lägg åt sidan så länge. Vispa ägg och socker vitt och pösigt i matberedaren. Tillsätt oljan i en tunn stråle under vispning. Rör ner dinkel- och sojamjöl, mandelpulver, bakpulver, kanel, ingefära och salt och blanda väl. Vänd ner morötter och valnötter. Häll smeten i en smord bakform, ca 22 cm i diameter. Grädda i ugnen, 160 grader, ca 30 minuter. Prova med sticka. Låt svalna på galler i ca 15 min och lossa sedan kakan från formen med hjälp av en tunn, vass kniv. Låt svalna helt. Blanda ingredienserna till toppingen, vispa helst för att undvika klumpar. Ta lite crème fraiche i taget, ostmassan får inte bli för lös. Eventuellt blanda i all crème fraiche och gör massan fastare med hjälp av lite gelatinpulver (läs på förpackningen för rätt dosering). Låt kakan stå och vila i kylan minst en timme före servering. Kakan blir bara godare av att få stå i kylskåpet ett par dagar.

## SOMMARTÅRTA

8-10 pers

3 dl mandlar, blötlagda ca 24 timmar

Lite honung

6 dl fikon, blötlagda

6 dl dadlar, blötlagda

1 dl kokos

3 äpplen

2 bananer

½ citron

1 krm äkta vanilj

Färsk frukt och färska bär, t.ex. jordgubbar, hallon, kiwi, blåbär

**Mandelgrädde:** Mixa de blötlagda mandlarna till en jämn smet och smaksätt med lite honung. Häll smeten i en bakduk eller i ett melittafilter och låt rinna av ca 15 min så att smeten får en konsistens som liknar vispgrädde.

**Tårtbotten:** Mixa de blötlagda fikonen och dadlarna tillsammans med 1 dl kokos till en slät massa. Bred ut på ett tårtdfat eller i en form.

**Fyllning:** Mosa bananerna, riv äpplet grovt och citronskalet fint. Blanda ihop tillsammans med vaniljen och lite kokos.

Bred ut fyllningen på tårtbotten och spritsa mandelgrädden ovanpå, eller servera vid sidan om. Garnera tårtan med färsk frukt och färska bär.

## NYTTIGARE VARIANT AV SACHERTÅRTA

Ovanstående recept kan användas som grund för sachertårta. Även receptet på ”kladdig chokladkaka” passar bra, men ”chokladkaka med lågt GI” smakar mest likt en klassisk sachertårta.

Fyllning: Ca 1 dl aprikossylt, använd helst märket St.Dalfour/Rhapsodie de Fruit, en sylt utan tillsatt socker eller tillsatser och med 100% frukt.

Topping: 100 g choklad med minst 70 % kakaohalt.

Dela kakan i två delar. Bred ut sylten på den ena delen, lägg den andra ovanpå. Bryt chokladkakan i mindre bitar och värm den i vattenbad tills den smälter. Bred på chokladen på toppen och sidorna av kakan tills den är helt täckt med choklad. Ställ in den i kylen så att chokladen stelnar.

## SNACKS

Det finns många goda och mer hälsosamma alternativ till rostade jordnötter, ostbågar mm. Naturella, osaltade pumpakärnor är goda som tilltugg, liksom sötmandel, valnötter och osaltade cashewnötter. Gör din egen nötblandning: blanda de mandlar och nötter/fröer du tycker om, förslagsvis sötmandel, valnötter, solrosfrön, pumpakärnor, osaltade och orostade cashewnötter, macadamianötter, paranötter mm. Om du vill blanda torkad frukt i nötblandningen, tänk på att mycket av den torkade frukt man köper i lösvikt i affärerna har mycket tillsatt socker, t.ex. torkad ananas, papaya mm. Använd då hellre russin, katrinplommon, dadlar, fikon eller torkade aprikoser (den salttorkade, ekologiska varianten som t.ex. Konsum säljer rekommenderas –hälsosammare och så mycket godare). Nedan följer några recept på övriga snacks du själv kan göra:

### KIKNÖTTER

1 påse torkade kikärter  
salt  
cayennepeppar  
patrikapulver  
vitlökssalt  
eller tandoori-krydda

Lägg kikärtorna i blöt över natten. Låt dem rinna av och klappa dem torra med hushållspapper. Bred ut kikärtorna i ett lager på en plåt. Grädda i 175 grader i ca 45 min eller tills de är knapriga (de kommer att krympa till sin ursprungliga storlek).

Lägg dem i en skål och skaka dem tillsammans med cayennepeppar och salt, eller patrikapulver och vitlöksalt.

### GRÖNA CURRY-ÄRTOR

½ förpackning torkade gröna ärtor (finns numera i de flesta större matbutiker)  
salt  
1 msk kallpressad olivolja  
currypulver

Följ receptet ovan men använd gröna ärtor istället. Spraya dock lite olivolja över ärtorna (om du har en oljesprayflaska, annars ringla över 1 msk olja och skaka om plåten så att oljan fördelas. Ugnstemperatur och tid är ungefär den samma, när ärtorna krympt till sin ursprungliga storlek är de färdiga. Lägg ärtorna i en skål och skaka dem tillsammans med salt och eventuellt lite currypulver.

## **SALTROSTADE SOLROSRÖN**

2 dl skalade solrosfrön  
2 msk vatten  
½ msk havssalt

Beredning: Blanda frön med salt och vatten i en långpanna. Rosta fröna torra i ugnen, 200 grader, ca 5-10 min. Vänd runt någon gång under rostningen.

## **ROTFRUKTSCHIPS**

Sötpotatis, rödbetor och gulbetor passar bra att göra chips av, prova också t.ex. palsternacka, rotselleri, kålrot m.fl.

Skala och skiva rotfrukterna tunt (gärna med en osthyvel som skär tunna skivor). Lägg skivorna på en plåt med bakplåtspapper. Spraya ett tunt lager olivolja över chipsen med en oljesprayflaska. Torka i ugnen i ca 80 grader, 3-4 timmar. Öppna ugnsluckan emellanåt för att släppa ut fuktig luft. Salta lätt.

## **UGNSBAKADE KASTANJER**

4 portioner

Ca 500 g. kastanjer

Sätt på ugnen, 200 – 225 grader. Skölj kastanjerna. Skär ett kryss i varje kastanj innan de sätts in i ugnen, annars exploderar de. Rosta dem i mitten av ugnen, 20 – 30 min. De är färdiga då skalet lossnar lätt och kastanjeköttet är mjukt. Servera varma.

Kastanjer finns att köpa i de flesta små invandrarbutiker, oftast vintertid. (Den svenska kastanjen, den s.k. hästkastanjen, är oätlig).