

Innehåll

INLEDNING • 8

HUR JAG ÄTER • 12

VARFÖR FÖRÄNDRA KOSTEN? • 16

HUR DU FÖRÄNDRAR DINA VANOR • 31

STEG 1 VAD FUNGERAR REDAN? • 32

STEG 2 FYRA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ATT LYCKAS! • 34

STEG 3 DETOXA SKAFFERIET OCH LIVET • 36

STEG 4 SPENDERA FÖR ATT SPARA – LADDA UPP! • 37

STEG 5 ÄT DIG TILL HÄLSA PÅ 21 DAGAR • 40

STEG 6 SÅ LYCKAS DU – NJUT! • 41

STEG 7 HUR DEN NYA MATEN FUNGERAR PÅ LÅNG SIKT • 42

VAD SKA VI ÄTA? • 44

FRUKOST • 64

BRÖD OCH BAKAT • 82

DRYCKER • 96

LUNCH OCH MIDDAG • 110

TILLBEHÖR OCH SÅSER • 148

DESSERTER • 155

CHOKLAD • 170

RECEPTREGISTER • 174

TACK • 176





Hur jag äter

För mig handlar det om att äta gott och naturligt – så som vi människor var ämnade att äta från början, i enlighet med naturen – och med respekt för den. Det betyder råvaror från en så naturlig originalmiljö som möjligt, utan framavling och genetisk påverkan från människor. Det betyder också att maten får mycket fokus i vardagen och att den nästan alltid tillagas från grunden hemma.

JAG ÄR DET JAG ÄTER, DÄRFÖR VILL JAG ATT MIN MAT SKA VARA:

- färgglad
- smakrik
- mättande
- näringsrik
- stimulerande
- balanserad
- inspirerande
- kreativ
- hälsosam
- njutbar
- sinnlig
- naturlig
- vacker
- varierad
- tillfredsställande

GRÖNSAKER ÄR GRUNDEN

Lösningen för mig är att basera min kost på en stor variation av grönsaker och att äta så mycket ekologiskt som möjligt. Jag kompletterar med ekologiskt kött, fisk, glutenfria sädeslag, ägg och vegetabiliskt protein. Jag undviker vetemjöl, komjölsprodukter och vitt socker. Denna kosthållning kallas ofta för att äta ren mat, eller »clean food«, och har många hälsofördelar som blodsockerbalans, att verka inflammationsdämpande och att främja maghälsa.





CHOKLAD- OCH KOKOS- GRANOLA MED INGEFÄRA

Doft av ingefära och choklad känns extra lyxigt till frukost. Det här är en dryg müsli med en stor del protein- och näringsrika nötter och frön, tillsammans med långsamma kolhydrater. Du får mycket tuggmotstånd och blir mätt.

12-15 PORTIONER

1 dl hasselnötter
2,5 dl torkad frukt, till exempel aprikoser
2,5 dl glutenfria havregryn eller hirsflingor
2,5 dl bovete-flingor
2 dl kokoschips eller kokosflingor
0,5 dl sesamfrön
1 dl solroskärnor
1 dl kakao
0,5 msk mald ingefära
0,5 dl agavesirap, lönnsirap eller honung (kan uteslutas)
0,75 dl smält kokosolja
1 krm salt

Metod 1

Hacka och dela nötter och torkad frukt i valfri, lämplig storlek. Blanda samtliga ingredienser väl och håll upp müslin i en burk med tättslutande lock.

Metod 2

Sätt ugnen på 150°C. Hacka och dela nötter och torkad frukt i valfri, lämplig storlek. Blanda samtliga ingredienser. Häll ut hela blandningen på en plåt och rosta allt i ca 20 minuter. Rör om ett par gånger under tiden.

Se bild på sidan 64.

TIPS

Med olika nötter, frön, flingor och gryn i skafferiet kan du kombinera din egen müsli direkt på tallriken. Strö till exempel 1 msk linfrön, 2 msk hackade valnötter, 2 msk kokosflingor, 1 msk pumpakärnor och några hackade hasselnötter över en skål med fruktsallad och mandelmjölk, och krydda med kanel. Eller toppa din gröt med någon matsked chiafrön och hackade mandlar samt krydda med kardemumma.





Bröd och bakat

Att baka glutenfritt och näringsspackat är lätt! Det gäller bara att ladda skafferiet med ett litet antal särskilda råvaror och mjöler. Recepten i den här boken har jag valt att skapa utan jäst, eftersom många kan må bättre av att undvika det en period. Det betyder att bakningen går snabbt, utan jästider. OBS! Var mycket noggrann när du mäter upp ingredienserna.

Frukost- och matbröden är fulla av näring och substans, du blir mätt på dem och håller dig mätt länge. De flesta recepten är också proteinrika tack vare alla frön och nötter.

Några av mina favoritmjöler som alla är naturligt glutenfria fullkornsmjöler med högt näringsinnehåll är: teffmjöl, rårismjöl, bovetemjöl, durummjöl och kikärtsmjöl.

TIPS

Psylliumfröskal ger konsistens och saftighet till glutenfria degar och gör så att de håller ihop. Du behöver använda rätt sorts psylliumprodukt så att du lyckas med ditt brödbak varje gång. Jag har använt mig av den finmalda varianten i den här boken (kallas ofta fiberhusk men även psyllium beroende på märke).



Drycker

En vuxen person bör få i sig 1,5–2 liter vatten eller mer per dag utöver det man får i sig via kosten. Det går alldeles utmärkt att välja vanligt, rent vatten. Att sätta smak på kalla drycker är ett bra sätt att tillföra läkande ämnen som kan balansera magen och stimulera aptiten. Smaksatt vatten, med exempelvis citrus, gurka och örter, är gott och kan stimulera salivproduktionen och därmed bidra till matsmältningen. När vi mixar grönsaker och frukter och dricker dem finfördelas fibrerna i råvarorna och näringsämnena blir mer lättillgängliga. Varma drycker verkar lugnande och rogivande. Samtidigt som vi får i oss läkande kryddor och örter.

TIPS

En gammal huskur inom både europeisk naturmedicin och traditionell indisk läkekonst, ayurveda, råder oss att börja morgonen med 5 dl ljummet vatten med saft från cirka en halv citron en halvtimme före frukost varje dag. Det är ett fantastiskt sätt att försiktigt väcka magen tidigt på dagen, det piggar upp och hjälper kroppen att komma igång. Att vattnet är varmt sägs stimulera ämnesomsättningen och är harmoniserande för magen.







MANDYS MAROCKANSKA KIKÄRTSSOPPA MED MANDEL

Mandy från Nya Zeeland mötte jag i ett kök där jag jobbade som 20-åring. Hennes kikärts- och tomatsoppa med mandel imponerade stort på mig och jag har lagat den sedan dess. Soppan är rejält mättande tack vare mandeln och kikärtorna. Gör helst buljongen från grunden, i en stor kastrull. Jag lovar att det betalar sig!

4-6 PORTIONER

1 gul lök
2 msk olivolja eller kokosolja
1 tsk torkad ingefära
2 tsk kanel
2 tsk currypulver
1 tsk nymalen svartpeppar
1 tsk mald spiskummin
1,5 liter buljong, gärna hemgjord (s. 108)
800 g krossade tomater
2 tsk örtsalt
2 dl mandlar
8 dl kokta kikärtor

Skala och hacka löken. Hetta upp oljan i en stekpanna på medelvärme och fräs löken mjuk under omrörning. Tillsätt alla kryddor utom salt och stek under omrörning tills de doftar och mörknar i färgen utan att brännas, ca 1 minut. Koka upp buljong, tomat och salt. Tillsätt de rostade kryddorna och låt sjuda 15 minuter. Tillsätt mandlarna och låt koka 7-10 minuter. Smaka av med mer salt om det behövs. Mixa soppan med stavmixer. Tillsätt kikärtorna och låt sjuda ca 3 minuter.





