

**Food
for Life
Kokboken**





Innehåll

6 Inledning

Min resa till Food for Life

Tillbaka till grunderna: Food for Lifes sex principer

Hur du använder den här boken

60 Vardagsnyttigheter

72 Morgnar

96 15-minutersrätter

122 Färgstarka sallader

146 Mättande måltider

170 Middag för gäster

186 Sötsaker

208 Snacks och mellanmål

226 Poänghöjare

238 Register

245 Tack

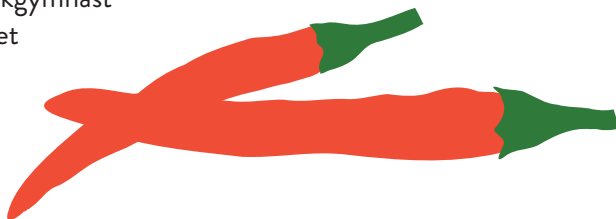
Min resa till Food for Life

För mig är mat den perfekta kombinationen av vetenskap och nöje – ju mer jag lär mig, desto bättre smakar det. När man upptäcker den otroliga komplexiteten i vad som händer i kroppen varje gång man tar en tugga, och får förståelse för de biljontals mikroorganismer som är beroende av det man äter, känner man sig ganska ödmjuk. Dina kostval är helt enkelt de viktigaste beslut du kan fatta för din allmänna hälsa och ditt välbefinnande.

Även om jag med lätthet kan tillämpa den här kunskapen idag, var det inte för så länge sedan som vi började se kopplingarna mellan livsmedelsvetenskap, matlagningskonst och deras samverkan med vår hälsa. Med den här boken vill jag dela med mig av min kunskap, och visa hur enkelt det kan vara att äta både gott och hälsosamt. Recepten bygger på de sex enkla grundprinciper för att äta bra som jag redogjorde för i min bok *Food for Life*. Där undersökte jag de senaste vetenskapliga rönen och argumenterade för hur vi, i teorin, kan ändra våra kostvanor – den här boken handlar om att omvandla den teorin till praktik. Tillsammans med de lysande kockarna och nutritionisterna på forsknings- och näringsföretaget ZOE har jag skapat recept som kommer att hjälpa dig införliva de sex principerna i ditt liv så att du kan fatta bättre kostbeslut varje dag, oavsett vilken din utgångspunkt är.

Så låt oss börja från början. Jag växte upp omgiven av mycket matglädje, men som i de flesta familjer betraktades maten först och främst som bränsle, med några olika specifika egenskaper: Fisk blev man smart av, kött blev man stark av och från spenat fick man järn och muskler. Det är kanske något överraskande, men min barndoms kök var inte ett finsmakarkök. Min mamma June är en väldigt jordnära australier (hennes vänner där kallar henne Juno), och när vi var små hade hon en ganska begränsad kulinarisk repertoar. Vi hade turen att ha ett underbart trädgårdsland och äppelträd, och all mat serverades enkel och okonstlad, vanligtvis utan vare sig sås eller örter och kryddor (förutom vitlök). Hon kunde grundläggande matlagning, ofta åt vi stekt mat och kött med ett par grönsaker, medan fisk var tämligen ovanligt. Eftersom hon växte upp under krigsåren åt hon absolut vadsomhelst. När vi reste utomlands valde hon alltid de mest knäppa och underbara rätterna, jag minns hur förhådd jag var av att se henne äta hela små bläckfiskar, lunga, bräss och hjärna. I skenet av hennes kulinariska nyfikenhet blev min bror och jag också vana vid att testa en mängd olika sorters mat.

Eftersom min mamma arbetade deltid som sjukgymnast och det enda min pappa någonsin gjorde i köket var mackor på söndagarna, lärde jag mig att laga mat redan som ung, även om det oftast



innebar att steka upp något eller värma en burk med soppa eller ravioli – vilket är så långt ifrån man kan komma mitt nuvarande kylskåp i London, fyllt med fermenterade läckerheter, bland mycket annat. På den tiden var jag tämligen stolt över min självständighet, och jag åt mat som gav mig tillfredsställelse.

På min födelsedag brukade min mamma alltid göra en enorm, extra kladdig pavlova med hallon och jordgubbar. Den var inte alls lik den man köper i butik eller får på finrestaurang, där marängen är riktigt hård och torr, den var istället mjuk och delikat och smälte på tungan, vilket var ren lycka. Hon brukade också göra en underbar australisk version av lasagne. Stora delar av sin ungdom på femtiotalet tillbringade hon med att djärvt susa fram på en vespa i Italien, så hon visste verkligen hur man gjorde en god lasagne. Jag älskade den, och man hittade mig som regel morgonen efter i köket, där jag stod och skrapade den brända osten från ugnsformens kanter. Än idag förknippar jag den doften med mina lyckligaste minnen, och jag skulle bli överlycklig om min sista måltid var just en lätt bränd, ostig lasagne.

Vad jag inte visste då var att dessa emotionella och sociala associationer till vår favoritmat är mycket viktiga. Den mat vi äter som barn – även maten vi får indirekt när vi ligger i mammas mage – formar våra matpreferenser för livet. Att testa nya smaker, rätter och texturer är något vi måste experimentera med som vuxna, att försöka bibehålla ett öppet sinne och en nyfiken gom på samma sätt som vi gör när vi lyssnar till ny musik eller tittar på den senaste teveserien. Vad vi äter är så mycket mer än bara bränsle och det är definitivt mycket mer än den förenklade idén om kalorier in kontra kalorier ut. Förstår man det har man tagit ett viktigt steg mot att ha ett bättre förhållningssätt till den mat vi äter.

Mängder av forskning visar numera att vår matmiljö och sociala kontext formar våra kostvanor. Om vi växer upp med att se viss mat som fiende eller belöning, kan det bli svårt att frigöra sig från de känslor av skam, skuld eller belöning som är kopplad till just den maten. Många av oss inser inte att vi längtar efter eller undviker viss mat på grund av de känslomässiga associationer vi har med den. Den kopplingen kan vara resultatet av ett fint barndomsminne – som det är med den brända osten på min mammas lasagne – eller så kan det vara resultatet av smart marknadsföring som sammankopplar specifik mat med en önskvärd känsla eller händelse. Inget av det här fick jag lära mig när jag gick läkarutbildningen, där man bara betraktade mat som bränsle och vitaminer.

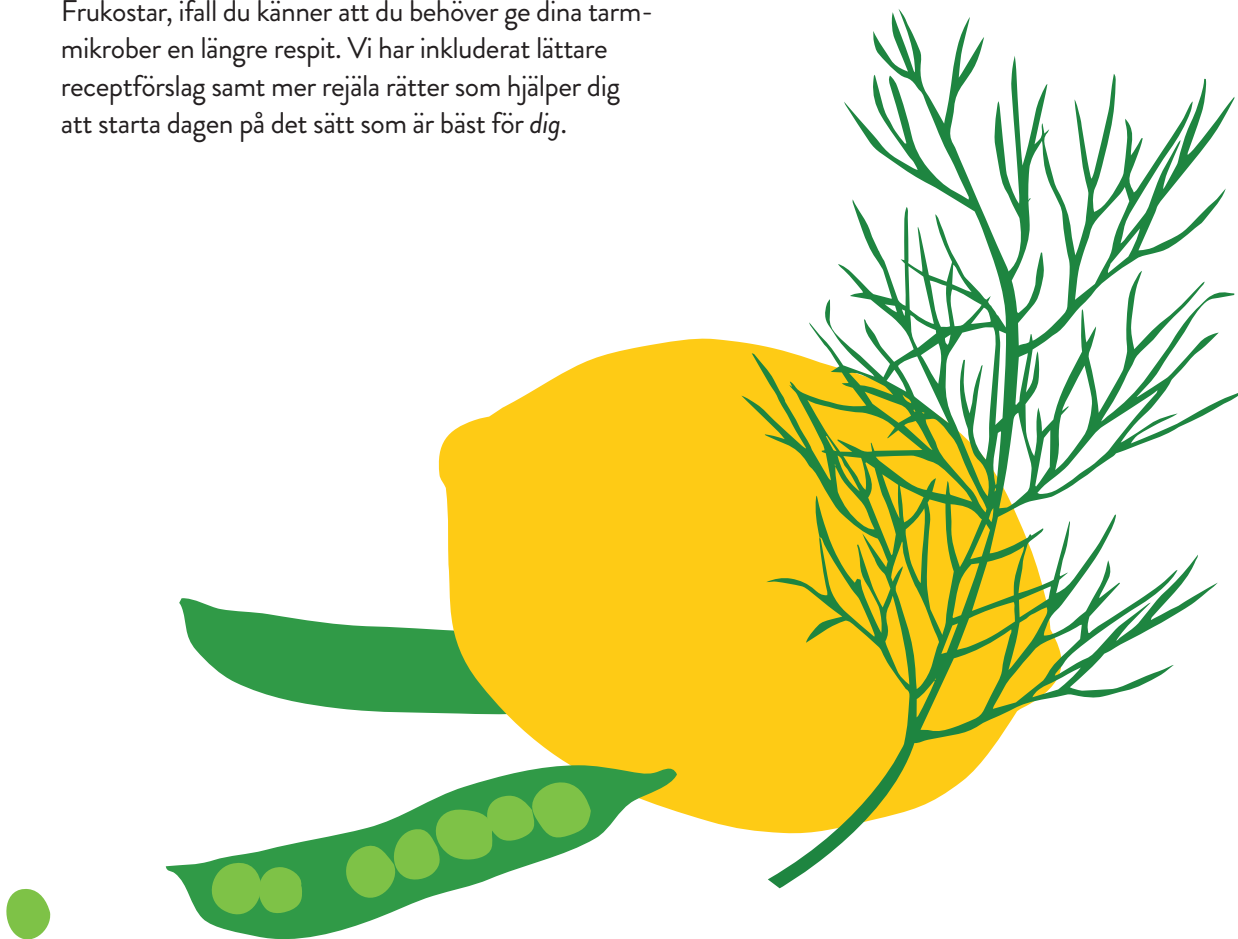


Morgnar

- 74 Tims frukostskål
- 76 Örtiga ärtpannkakor
- 79 Plättar med hallon och citron
- 80 Grön shakshuka
- 82 Avokadotoast med svarta bönor
- 85 Kryddiga gochujangbönor
- 86 Probiotisk birchermüsli
- 89 Surkålsfrittata
- 90 Kryddig pärongröt
- 92 Miso- och spenatägg
- 94 Majsfritters

Under natten reparerar tarmbarriären sig själv som en del av sin dygnsrytm, och tarmfloran har en viktig funktion i den processen. Om man ger den tid för vila och återhämtning stödjer man dess naturliga rytm, vilket innebär att hur och när du bryter din nattfasta kommer att ha stor betydelse för ditt mående resten av dagen. Vår forskning på ZOE har påvisat att omkring en fjärdedel av alla människor upplever ett stort blodsockerfall efter en sockerrik frukost, vilket leder till ökad hunger senare på dagen. Vi har också kunnat se att blodsockerreaktionen på den första måltiden varierar beroende på hur bra man har sovit.

Hur vi processar och upptar maten är individuellt. För somliga är det bra med en rejäl frukost, medan andra – mig själv inräknad – mår bättre av att stå över den, senarelägga den eller att inta en lättare frukost. Det är därför det här kapitlet heter Morgnar och inte Frukostar, ifall du känner att du behöver ge dina tarmmikrober en längre resit. Vi har inkluderat lättare receptförslag samt mer rejäla rätter som hjälper dig att starta dagen på det sätt som är bäst för dig.



Tims frukostskål

5–10 g **7**
FIBRER VÄXTER

Jag får ofta frågor om min standardfrukost, och här är den. Med massor av växter och en probiotisk boost från kefiren är den mitt favoritsätt att starta dagen. Betrakta ingredienserna jag har valt som förslag, och ta de frukter, nötter och frön som du gillar. Färska bär är inte alltid i säsong, så jag tar som regel frysta, de har en massa smak och några av de där regnbågsfärgerna, samtidigt som de innehåller viktiga polyfenoler och näringsämnen.

Tillvägagångssätt

1. Blanda grekisk yoghurt och kefir i en skål och toppa med återstående ingredienser.

Förberedelseid: 5 minuter

Ingredienser (1–2 portioner)

125 g grekisk yoghurt

$\frac{3}{4}$ dl kefir

200 g blandad frukt, tinas om
den är fryst

2 msk fröströssel (sidan 229)

1 msk sötmandel

1 msk valnötter

1 msk pekannötter

Toppa upp

nötsmör

granola med kanel och pekannöt
(sidan 68)

Byt ut

växtbaserade alternativ istället för
yoghurt och kefir
extra frön istället för nötter



Örtiga ärtpannkakor

5–10 g **6**
FIBRER VÄXTER

Den där påsen med gröna ärter som du har längst in i frysen får äntligen komma till sin fulla rätt i dessa läckra pannkakor, och tillför protein och fibrer till ditt morgonmål. Frysta ärter har som regel mer C-vitamin än färska, medan keson ger extra protein, vilket bromsar in din blodsockerrespons. Toppa med ett pocherat ägg så har du en hel brunch, eller använd eventuell överbliven pannkakssmet till att göra en lätt lunch tillsammans med en enkel sallad.

Tillvägagångssätt

1. Lägg keso och ägg i en blender och mixa hastigt till en slät massa. Tillsätt det mesta av ärterna och mixa igen tills det nästan är helt slätt, men har kvar lite textur.
2. Häll ner blandningen i en skål och rör ner mjölet, citronzesten, örterna, salladslöken, resten av ärterna och en nypa salt och peppar. Rör om tills det har blandats ordentligt. Om smeten känns för tjock, tillsätt 3 matskedar vatten så att den får en konsistens som går bra att sleva upp.
3. Hetta upp olivoljan i en stor stekpanna med nonstickbeläggning på medelvärme. När oljan är varm, häll ner ett par generöst tilltagna skedar av smeten i stekpannan. Stek i 2 minuter på varje sida tills pannkakorna har fått en gyllene färg.

Förberedelsestid: 15 minuter

Tillagningstid: 5 minuter

Ingredienser (4 pannkakor)

120 g keso
1 medelstort ägg
200 g frysta ärter
50 g fullkornsdinkelmjöl
zest av 1 citron
60 g blandade gröna örter
(exempelvis mynta, basilika),
grovt hackade
4 salladslökar, tunt skivade
1 msk extra virgin olivolja
salt och svartpeppar

Toppa upp

yoghurt
 kokt ägg
 pumpafrön
 chiliolja

Byt ut

silkestofu istället för keso
 fullkornsvetemjöl istället för
 dinkelmjöl



Bönor på tre sätt

De följande recepten är alla variationer på mina favoritingredienser – bönor. Beroende på hur du äter dem räcker de till 1–2 personer, men jag blir alltid glad när jag hittar lite rester i kylskåpet som jag kan ha till lunch nästa dag.

Misobönor med tahini

5–10 g **6**
FIBRER VÄXTER

När du inte har tid att laga mat eller när det inte finns något i kylskåpet, kan en burk med bönor bli din livräddare. Mison, som är full med växtprotein och fibrer, ger en läcker umamismak, och tahinin gör bönorna härligt krämiga. Toppa med vilka grönsaker du vill, exempelvis tomat, gurka, koriander eller limesaft.

Tillvägagångssätt

1. Hetta upp olivoljan i en stekpanna och fräs schalottenlöken på medelvärme i 2 minuter, tills den har mjuknat och blivit gyllene. Tillsätt vitlöken och stek i ytterligare 30 sekunder.
2. Häll i bönorna tillsammans med sitt spad och låt sjuda i omkring 3 minuter tills vätskan har reducerats en aning och blivit tjockare och krämig.
3. Stäng av spisplattan och rör ner miso och tahini. Det här kommer att göra röran tjockare, så tillsätt en skvätt vatten, om det behövs. Smaka av med salt och peppar och servera med kimchi på toppen.

Förberedelsestid: 5 minuter

Tillagningstid: 7 minuter

Ingredienser (1–2 portioner)

- 1 msk extra virgin olivolja
- 1 schalottenlök, *finhackad*
- 1 vitlöksklyfta, *finhackad*
- 1 burk cannellini**bönor à 400 g**
- 1 tsk miso
- 1 msk tahini
- 2 msk kimchi
- salt och svartpeppar

Toppa upp

- rostat surdegsbröd
- fröströssel (*sidan 229*)
- koriander

Byt ut

- valfria vita bönor istället för cannellini**bönor**
- liten gul lök istället för schalottenlök



Morots- och fänkålssallad med halloumi

5–10 g **7**
FIBRER VÄXTER

De varma nyanserna på moroten och fänkålen dressade i kefir gör den här salladen till ett blickfång – lika vacker som god. Sumak och apelsin ger en ljuvlig citrussmak och när min favorit, blodapelsin, är i säsong passar den extra bra. Använd gärna tofu istället för halloumi som ett veganskt alternativ.

Tillvägagångssätt

1. Montera skärtillsatsen på en matberedare och skiva morot och fänkål tunt, eller använd en mandolin om du föredrar det.
2. Häll apelsinzest och apelsinsaft, tahini, kefir och sumak i en stor skål och rör ihop till en slät blandning. Späd med 1–2 matskedar kallt vatten om det behövs, salta och peppra. Tillsätt de skivade grönsakerna och koriandern och vänd ihop.
3. Sätt på ugnens grillfunktion på högsta värme och lägg halloumin i en ugnform med nonstickbeläggning, ringla olivoljan över och ställ in högt upp i ugnen. Grilla i 3–4 minuter på varje sida, tills halloumin har fått en gyllene färg.
4. Fördela salladen på två tallrikar och lägg på den grillade halloumin. Strö pistaschnötter ovanpå alltihop tillsammans med den sparade fänkålsdillen och servera.

Förberedelsetid: 15 minuter

Tillagningstid: 8 minuter

Ingredienser (2 portioner)

2 morötter, skalade
1 fänkål, stjälkarna borttagna
och dillen sparad
zest av ½ apelsin plus 2 msk saft
2 msk tahini
1 dl kefir
1 msk sumak
20 g koriander, grovhackad
150 g halloumi, skuren i 6 skivor
1 tsk extra virgin olivolja
25 g pistaschnötter, grovhackade
salt och svartpeppar

Toppa upp

nötströ (sidan 228)

tempehsmul (sidan 232)

Byt ut

cashewgrädde (sidan 234)

istället för kefir

tofu istället för halloumi



Melanzane alla parmigiana

10–15 g **7**
FIBRER VÄXTER

Vad kan vara mer tillfredsställande än en melanzane alla parmigiana? Vi har gett den här klassiska rätten en nyttigare twist genom att lägga till fiberrika linser, men det går lika bra med vilka bönor som helst. Om man blandar både linser och bönor för att öka mängden fibrer, protein och bättra på växtkvoten blir rätten ännu godare och mättande.

Tillvägagångssätt

1. Sätt ugnen på 200 grader över- och undervärme eller 180 grader varmluft och klä en ugnsplåt med bakplåtspapper. Lägg ut aubergineskivorna i ett jämnt lager, krydda med salt och peppar och ringla 1 matsked olivolja över. Baka i ugnen i 25 minuter tills de har fått färg och mjuknat.

2. Fräs under tiden löken i den återstående olivoljan i en stekpanna på medelvärme i 3 minuter tills den har mjuknat. Tillsätt vitlök och chili och stek i ytterligare 1 minut. Häll i krossade tomater och linser, fyll sedan tomatburken till hälften med vatten och häll det i stekpannan också. Låt puttra i 10 minuter tills vätskan har reducerats en aning. Lägg i basilikan och sjud i ytterligare 5 minuter, smaka sedan av med salt och peppar.

3. Skeda ut en tredjedel av tomatsåsen i botten på en ugnform (20–23 centimeter lång) och lägg på ett lager med aubergineskivor. Upprepa proceduren två gånger och avsluta sedan med mozzarella och parmesan överst.

4. Grädda i ugnen i 30 minuter, tills osten bubblar och har fått fin färg. Toppa med lite basilikablاد och servera.

Förberedelsetid: 15 minuter

Tillagningstid: 1 timme

Ingredienser (4 portioner med rester)

3 auberginer, skivade på längden
i 1 cm tjocka skivor

2 msk extra virgin olivolja

1 gul lök, finhackad

2 vitlöksklyftor, grovhackade

1 röd chilifrukt, tunt skivad

1 burk krossade tomater à 400 g

1 burk svarta eller gröna linser
à 400 g, avrunna

30 g basilikablاد, grovt rivna,
plus några till garnering

125 g mozzarella, riven i bitar

20 g finriven parmesan
salt och svartpeppar

Toppa upp

kimchi

extra basilika

Byt ut

black eye-bönor istället för linser
veganskt ostalternativ istället för
mozzarella och parmesan



Chokladmousse med olivolja

5–10 g **3**
FIBRER VÄXTER

Extra virgin olivolja och mörk choklad är en fyllig och lite bitter smak-kombination, och den här moussen är dessutom full av polyfenoler. Har du möjlighet ska du använda en fruktig olivolja av god kvalitet för att höja moussen ytterligare. Vi har använt aquafaba från en burk kikärter istället för äggvita – nästa gång du använder kikärter i ett recept, behåll spadet och förvara det i frysen tills det är dags för efterrätter som den här.

Tillvägagångssätt

1. Smält chokladen i en värmetålig skål över en kastrull med sjudande vatten (utan att skålen nuddar vattnet). Ta bort från värmen och häll i olivolja, lönnsirap och en nypa salt. Rör om.
2. Vispa aquafaban i en ren skål i omkring 5 minuter, eller tills den bildar ett vitt skum med tydliga toppar.
3. Rör ner en sked aquafaba i chokladblandningen och vänd sedan ner chokladblandningen i den vispade aquafaban. Använd en metallsked och vänd försiktigt ihop moussen – vispa inte, då försvinner skummet i aquafaban.
4. Skeda upp i fyra små glas och låt stå i kylskåpet i minst 1 timme. Garnera med körsbär, lite ringlad olivolja och en nypa salt.

Förberedelsetid: 15 minuter,
plus 1 timme i kylskåp

Ingredienser (4 portioner)

100 g mörk choklad (minst 70 %
kakao), i grova bitar

2 msk extra virgin olivolja,
plus extra att ringla över

2 tsk lönnsirap

1–2 nypor salt

1 ½ dl aquafaba (spadet från en burk
rumstempererade kikärter)

70 g hasselnötter, rostade och
grovhackade

150 g körsbär (färska eller frysta),
urkärnade

Toppa upp

crème fraiche

Byt ut

honung istället för lönnsirap



