



# Fyll på din energi med Raw Food

TEXT LISELOTTE FRITZ  
FOTO LI FERNSTEDT

Filosofin bakom raw food är enkel. Du använder nyttiga råvaror och tillagar dem utan upphettning. Kullaliv gick på rawfoodkurs hos Åsa Paul Johansson och fick sex härliga recept med sig hem.

-Jag har alltid varit intresserad av kopplingen mellan diet och hälsa och kom tidigt i kontakt med Ann Wigmore - "grandmother of raw food". För sju år sedan beslöt jag mig för att satsa helhjärtat på raw food och utbildade mig senare till lärare, berättar Åsa Paul Johansson i en fullsatt kurslokal i Mölle.

Till vardags bor hon i Florida, USA, men har rötterna i Skåne. När hon hälsar på sina föräldrar i Mölle passar hon på att ge kurser i raw food.

Åsa serverar en sprudlande grön drink bestående av äpplen, selleri, lime och myntablåd och förklarar varför det är så bra med "raw".

-Mycket av energin i maten försvinner vid 42 grader. I raw food använder vi råvarorna som de är och då behåller de sin naturliga näring - enzymer, vitaminer, mineraler, antioxidanter, aminosyror, fibrer, syre och livskraft.

-Viktigt i raw food är också att vi finfördelar ingredienserna. På så sätt blir det lättare att smälta maten och vi får mer energi över.

Bovete - en ört besläktad med rabarber - är en favorit bland rawfoodälskarna. Och vem kan säga nej till ett livsmedel som innehåller mängder av proteiner, vitaminer och mineraler och sänker blodsocker, kolesterol och blodtryck. Bovetet ska ligga i blöt och måste sedan sköljas noga innan det hamnar i mixern

där Åsa också lägger ner nektariner, bananer, kokosolja och vaniljpulver. Gröten är perfekt till frukost. Extra god blir den om man toppar den med hackad färsk frukt eller kokosnötsflingor och gojibär

Som lunch eller kvällsmål passar nästa rätt - spenatfluffigt palsternacksris. Åsa mixar först palsternacka, pinjenötter och salt i en matberedare, tillsätter sedan vinäger, spenat och tranbär och till sist valnötter. Konsistensen är lite annorlunda, men smaken härlig.

När Åsa lade om sin kost och började med raw food märkte hon snabbt skillnad. Hon fick mer energi, kände sig både yngre och starkare. Raw food ger en helt annan mättnadskänsla vilket gör att det går att hoppa över en måltid utan att bli hungrig på samma sätt.

Åsa vill inspirera människor att prova på det "råa" köket. Hon menar att det är viktigt att inte gå ut för hårt utan att lite försiktigt börja plocka in det gröna i matlagningen. Att lägga till en grön drink, en sallad varje dag, färska frukter och nötter. Hon rekommenderar att börja försiktigt med enkla rätter och lära sig recepten utantill.

- När kroppens celler fått näring får man ett behov. Raw food är inte svårt. Det svåra är att tänka om och sätta igång. Rätterna är enkla att göra. Det man behöver är en matberedare och en mixer.



## BOVETEGRÖT med nektariner

1 dl bovete, helt skalat, blötlagt över natten  
 2 nektariner i stora bitar  
 1 äpple eller banan  
 ¼ msk kokosolja  
 ½–1 tsk äkta vaniljpulver  
 1–2 msk vatten, om det behövs

1. Blötlägg bovetet i 3 gånger så mycket vatten i glasburk (eller liknande) över natten.  
 2. Häll bovetet i en trådsil och skölj länge och riktigt noga. All "slemmighet" skall bort.

3. Lägg det i mixern tillsammans med frukt, kokosolja, vaniljpulver och vattnet. Mixa tills det blir riktigt krämigt. Smaka och tillsätt mer frukt, vanilj eller vatten efter smak.  
 4. Servera med hackade persikor, plommon eller nektariner eller kokosnötsflingor, bananer och gojibär.

1–2 portioner

## örtmarinerade SVAMPAR

5 stora skogschampinjoner eller liknande (ca 7 dl)  
 2 matskedar olivolja eller annan olja du tycker om  
 1,5 matsked äppelcidervinäger, ej filtrerad eller pastöriserad  
 1,5 matsked Tamari (eller annan sojasås)  
 1 handfull färska örter, hackade, som persilja, rosmarin, salvia, timjan etc.  
 1 klyfta vitlök, pressad

1. Rensa svamparna genom att borsta och skrapa eller torka med hushållspapper. Skölj inte i vatten. De kommer då att suga upp vattnet och inte marinaden. Skär i munsbitar. De krymper vid marinering.  
 2. Häll olja, vinäger och Tamari, samt örter och/eller vitlök om du använder det, i en ziploc-påse och skaka om. Tillsätt svamparna och skaka igen. Se till att alla är väl täckta med marinad.  
 3. Låt svamparna marineras i någon time, ju längre desto mjukare blir de.

2–3 portioner



# spenatfluffigt PALSTERNACKSRIS

3,5 dl palsternackor, skalade,  
i bitar

4 matskedar pinjenötter, (dryg  
halv deciliter)

¼ tesked havssalt, helst  
obehandlat

2 teskedar äppelcidervinäger,  
helst opastöriserad och  
ofiltrerad

En riktigt stor näve spenatblad

En mycket liten näve torkade  
tranbär

Krossade valnötter

1. I en matberedare, lägg palsternackor, pinjenötter och salt.  
Kör till risliknande konsistens.

2. Tillsätt vinäger, spenat och tranbär. Pulsera för att  
försiktigt blanda.

3. Rör i valnötter. Lägg på serveringsfat. Håller sig någon  
dag (2-3) i kylskåp.

2-3 portioner



## Sprudlande GRÖNA ÄPPLEN

4 äpplen, Granny Smith eller liknande  
2 stora selleristjälkar eller 3 mindre  
¼ lime, utan skal  
6-10 myntablad  
3-5 dl liter kolsyrat vatten, kylt  
Ev. garnering: gojibär

1. Gör juice på äpplen, selleri och lime.
2. Häll över i en mixer, lägg till myntabladen och kör tills bladen har finfördelats.
3. Häll upp i en flaska eller burk med lock (så du kan skaka om, för den delar sig efter ett tag) och ställ i kylskåp tills det är dags att servera.
4. Servering: häll ett glas med hälften till två tredjedelar av äppel/mynta-juicen och fyll upp med kolsyrat vatten. Eller isbitar och stilla vatten. Lägg gärna i extra isbitar och servera med en cocktailsked så man kan röra runt mellan smuttarna  
*8-10 dl (5 dl äppel/mynta-juice + 3-5 dl kolsyrat vatten)*



## ÄPPELPAJ

### Botten

- 4 dl paranötter, valnötter och mandlar, blandat, blötlägges över natten
  - 5 stora dadlar (Medjool) eller 7-9 små, färska eller blötlagda, urkärnade
  - 2 tsk kanel
  - 1 nypa salt
1. Häll vattnet av nöterna och skölj noga.
  2. Kör dem i matberedare tills de finfördelats.
  3. Tillsätt dadlar, kanel och salt. Blanda igen.
  4. Tryck ut i pajform eller på fat.

### Fyllning

- 2 äpplen, urkärnade, i stora bitar
  - 2 bananer, i stora bitar
  - 2 dadlar, stora, färska, urkärnade
1. Kör frukten i matberedare tills det blir krämigt.
  2. Bred ut över botten eller häll genom en sil och låt rinna av först. Spara fruktvattnet.

### Toppa med

- 4 äpplen, urkärnade, skivade
  - kanel
  - valfritt: citron och honung
1. Vänd gärna äppelskivorna i citron och honung.
  2. Täck fyllningen med äpple och ställ kallt ett tag.
  3. Strö kanel över innan du serverar.

# CHOKLADAPELSINDRÖM

2 dl cashew- och macadamianötter, hälften var, eller enbart cashewnötter  
7-8 små färska dadlar, urkärnade (ca 1 dl)  
½ dl russin

1 matsked raw kakaopulver  
1 packad matsked apelsinskal, tunt skivat med potatisskalare eller zester  
½ matsked färsk apelsinjuice eller vatten och någon droppe essentiell apelsinolja

1. Om dadlarna är torra, låt dem ligga i blöt ca 15-20 min medan du förbereder övrigt. Sila bort dadelvattnet, men spara det gärna till smoothie eller liknande.
2. Grovhacka nötterna i matberedare och lägg över ca hälften på en tallrik. Finhacka resten.
3. Tillsätt dadlar, russin, kakao och rivet eller skivat apelsinskal. Kör till en ganska jämn och lös blandning.
4. Tillsätt juicen och kör tills massan släpper kanterna och bildar en boll.
5. Forma till små bollar och rulla i nöthacket.  
*16 små eller 10 större*

