



# Raw food

## – oväntat gott!

Raw food kanske har en stämpel på sig som trist och i princip omöjlig att leva på – men efter att ha fått smaka Åsa Paul-Johanssons dagsmeny kom alla fördomar på fall.

**Å**sa har varit intresserad av raw food i trettio år och arbetar nu som inspiratör och coach. I USA är intresset stort och hon ser en tydlig kurva uppåt även i Sverige.

**Hur började din raw food-bana?**  
– Jag läste en artikel som handlade om broccoli och cancer och blev så fascinerad av det här med kost och hälsa, hur man via det man äter kan

hjälpa sin kropp att läka och må bättre. Jag bestämde mig i samma veva för att bli vegetarian och började experimentera på egen hand. Ju mer jag lärde mig och ju mer jag förde in frukt och grönt i familjen, desto friskare blev vi. Jag åt länge omkring trettio procent raw food, men nu äter jag det till närmare hundra procent.

**Vad märker du för skillnad?**

– Jag har mer energi, sover bättre, och min hy blev finare på bara ett par veckor. Jag känner att min kropp får de vitaminer och mineraler som den behöver och jag känner mig framför allt glad varje morgon när jag vaknar.

**Vilka är byggstenarna inom raw food?**

– Den delas upp i tre grupper: frukter (för kolhydrater och vitaminer), grönsaker och bladgrönsaker (för protein och mineraler) och nötter och frön (för fett och protein). Det gäller att ha en bra balans, efter ett tag känner man vilken grupp kroppen är sugen på och behöver.

**Hur lägger du upp dina kurser för nybörjare?**

– Vi börjar med att göra juicer och smoothies, soppor, frukostar, grönsaksröror, knäckebröd och desserter. Sedan pratar vi mycket om att det är vi själva som har makten över vår hälsa, i alla fall vad vi ger kroppen för näring och bränsle. Det finns inga måsten, du kan lägga till raw food i din vanliga kost, eller byta ut vissa måltider, och ändå märka skillnad på hur du mår.

**Tips till nybörjaren hemma i köket?**

– Lär dig några recept utantill så att du inte står rådvill i affären. Bygg upp ett basförråd i skafferiet med nötter, frön, torkade frukter, oljor. Var inte rädd för att krydda, jag använder mycket vitlök, ingefära, färska örter och naturligt havssalt. Vill du byta kunskaper med andra så bli medlem i [www.rawfoodmiddagar.se](http://www.rawfoodmiddagar.se).

**En kostförändring upplevs av många som väldigt jobbig...**

– Ja, men försök att inte tänka ord som "måste" eller "undvik", utan fokusera på att du väljer sådan mat som är bättre för dig. Prova dig fram och var stolt över det lilla! □

*Lunch*



**MUSTIG MINEST-RAW'NE**

4 portioner  
Soppgrund:  
2 dl soltorkade tomater  
5 dl vatten  
3 stora stjälkar selleri,  
med några blad  
2 nypor cayenne  
½–1 tsk havssalt  
4 dl tomater i grova bitar  
1–2 vitlöksklyftor

Topping:  
8 cm zucchini, fint tärnad  
½ dl färska basilikabladd, hackade  
3 matskedar färsk oregano, hacka  
nymalen svartpeppar  
olivolja

Beredning: Blötlägg riktigt torra soltorkade tomater i vattnet i cirka tio minuter tills de mjuknar. (Lägg undan 4–5 av de största soltorkade tomaterna till topping.) Häll resten med hälften av vattnet i en mixerskål. Lägg ner selleri och cayenne och mixa allt till en slät soppa. Häll på resten av vattnet, pulsera och tillsätt salt efter smak. Häll i de färska tomaterna och mixa på låg hastighet. Det ska helst vara bitar kvar i soppan. Rör ner vitlök för hand. Strimla resterande soltorkade tomater och lägg i tillsammans med zucchini, basilika och oregano. Häll upp i serveringsskålar, ta några tag med pepparkvarnen och ringla olivolja över.



**ÅSA PAUL-JOHANSSON**  
ÅLDER: 62 år.  
YRKE: Raw food-lärare & coach, läs mer på [www.onthelime.com](http://www.onthelime.com)  
BOR: Fort Lauderdale, Florida, Mölle i Skåne.  
FAMILJ: Make, barn och barnbarn.

### Frukost

#### FRUKTGRÖT

2–3 portioner  
1 äpple  
1 päron  
en handfull jordgubbar, färska eller frysta  
en handfull paranötter eller cashewnötter

Beredning: Kärna ur äpple och päron och skär i stora bitar. Ansa jordgubbarna, lägg all frukt tillsammans med nötterna i en matberedare och kör till lagom konsistens.



TOMAT- & KAPRISRÖRA ÖVER  
SQUASHBÄDD

– med nötter och rawmesan  
(4 portioner)

Tomat & kaprisröra:

5 tomater, grovt hackade  
1–2 vitlöksklyftor, hackade  
en handfull svarta oliver  
2 matskedar kapris  
2–3 matskedar olivolja  
15 färska basilikablåd  
havssalt

färskmalen svartpeppar

Beredning: Lägg tomater, vitlök, oliver, kapris, olivolja, basilika, salt och peppar i en skål. Blanda och låt stå i rumstemperatur i 30 minuter.

Squashbädd:

2 gula och/eller gröna squasher  
en näve rucola (eller babyspenatblad)  
1 liten avokado, tunt skivad  
ett par nypor salt

Beredning: Skär squash i strimlor med hjälp av en osthyvel. Skär dem tvärsöver till lite mindre bitar. Lägg i en skål, strö över lite salt och vänd runt. Låt marinera i en kvart, krama ur vätskan med hjälp av hushållspapper. Blanda ner rucolan och avokadon, lägg upp på serveringsfat. Häll tomatblandningen över.

Nötröra:

4 dl valnötter, helst blötlagda 6 timmar

3 msk färsk rosmarin, salvia och (eller) timjan, hackad

3 msk persilja, hackad

1 msk tamari

svartpeppar

Beredning: Lägg alla ingredienser i en matberedare och hacka tills det är väl blandat men fortfarande smuligt.

Rawmesan:

Näringsjäst är ett gult pulver med en ostliknande smak. Det innehåller både B-vitaminer, kalium och protein. Mixat med paranötter och salt blir det till en härlig rawmesan som påminner om riven ost. Strö över tomaträtter, soppor och salader.

1 dl malna paranötter, cirka 20 st

4 msk näringsjäst

¼ tsk havssalt

Beredning: Mal nötterna till grovt mjöl, så gott det går. Mixer fungerar bra. Häll på näringsjäst och salt och pulsera tills det är väl blandat. Förvara i en glasburk med lock, håller sig en vecka i kylskåp.



Middag

LINFRÖKEX MED  
HANDGJORT SMÖR

Rika på omega-3-fettsyror!  
(2 plåtar)

2 dl hela linfrön

3 msk pumpafrön

3 msk solrosfrön

3 msk sesamfrön

4 dl vatten

1 tsk fänkålsfrön

1 tsk havssalt

Beredning: Blanda lin-, pumpa-, solros- och sesamfrön med vattnet. Låt stå i 2–3 timmar eller över natten, så att smeten blir riktigt geléaktig. Lägg till fänkålsfrön, salt och blanda väl.

Bred ut tunt på vanligt vaxpapper. Skåra gärna i lagom bitar, så är det enklare att bryta när de tor-  
kat färdigt. Torka på lägsta värme i ugnen tills kexen är krispiga. Och det tar tid: uppemot 12 timmar.



Smör:

Växtsmöret med hälsosamma fetter är både en aning salt och gult som riktigt smör, tack vare gurkmeja.

(4 dl)

2½ dl macadamia- och pinjenötter, hälften var

1¼ dl kokosnötsolja, kallpressad

2½ msk färskpressad citronjuice

1 tsk havssalt, grovkornigt

gurkmeja

½ vitlöksklyfta, pressad

Beredning: Mixa nötterna fint till mjöl. Om kokosoljan är fast (vit), så värm den till flytande, genomskinlig vätska i vattenbad. Häll över i mixer-  
skålen med nötterna. Tillsätt

citron, salt och mixa

slätt. Lägg i en nypa

gurkmeja och vit-

lök och pulsera

tills allt har

blandats. Häll

upp i glasburk

med lock och

ställ kallt.

Har du svårt att hitta raw-produkter i din vanliga affär, så finns de på [www.ravarubutiken.se](http://www.ravarubutiken.se)



## Dessert

### CHOKLADTÄRTA

Tärtbotten:

3 dl valnötter

¾ dl raw kakaopulver

en nypa havssalt

1 msk raw agavesirap eller raw honung

3 dl färska dadlar, urkärnade

Beredning: Hacka samman valnötter, kakao och salt i matberedare till ett grovt mjöl. Tillsätt agave och dadlar och mixa tills allt är väl blandat. Tryck ut smeten i en pajform.

Chokladfyllning:

1 stor avokado, i bitar

1½ dl raw kokosnötsolja

2 msk agavesirap

2 msk raw kakaopulver

Beredning: Om kokosnötsoljan är fast (vit) så värm den i vattenbad tills den blir som en klar vätska. Lägg sedan alla ingredienser i en matberedare och mixa till slät smet. Bred ut jämnt över tärtbotten, ställ kallt en stund så att smeten stelnar. Dekorera med bär, frukt och kokosflingor.

### MULLBÄRSBOLLAR

Godisbollarna är perfekta när sötsuget sätter in. Varför inte ha ett litet lager i frysen?

2 dl mandlar

1 dl cashewnötter

1 dl dadlar, urkärnade

1½ dl russin

½ dl mullbär

Beredning: Kör nötterna i en matberedare till fint mjöl. Lägg till dadlar och alla russin (vänta med mullbären) och kör till en tjock kletig deg. Den ska gå att knåda. Du kanske behöver lägga till lite vatten, men bara pyttelite. Lägg i mullbären och pulsera. Rulla till små bollar – gärna i kokos eller kakaopulver. Förvara i burk med lock i frysen. Håller sig fint några månader!

*När du får  
oväntat besök!*



### Om raw food

En kosthållning som innehåller rå, vegetabilisk mat med mycket färsk frukt, bär, grönsaker, rotfrukter, örter, bladgrönsaker, torkad frukt, nötter, alger och frön. Ingen mat får hettas upp över 42,5 grader. Enligt raw food-läran försvinner då viktiga växtantioxidanter och skadliga ämnen uppstår.