

ÅSA vet att rätt mat gör skillnad Jag vaknar alltid glad!

Frukost är kungen av måltider. Och en bra start gör gott hela dagen. Åsa Paul-Johansson är raw food-coach och slår ett slag för denna näringsrika mat som tillagas utan upphettning. Att den gör nytta vet hon av egen erfarenhet. Så prova gärna någon av Åsas goda raw food- frukostar. För ett piggare och hälsosammare liv!

TEXT: MADELEINE WALLESS FOTO: ANNA KALLBERG

Åsa Paul-Johansson är en blond, späd och väldigt vacker kvinna. Hon har ett ansikte som fullkomligt strålar av harmoni. På frågan om hon har förflutet som modell, kommer ett varmt skratt till svar.

Nej, Åsa är utbildad arkeolog! Hennes skönhet kommer av att hon lever ett gott liv med en stor dos välbefinnande. Tack vare maten. – Jag vaknar glad, säger hon och ler. Och jag känner att kroppen alltid är i balans. Det är en underbar känsla och den vill jag aldrig bli av med!

Att hon fyllt 62 år är svårt att tro. Åsa säger själv att hon ser mycket yngre ut idag än hon gjorde för tio år sedan. Hon kan faktiskt se det när hon tittar på gamla foton. Men ännu viktigare är att hon de senaste åren fått mycket mer energi, att hon känner sig lättare och sover bättre. Ja, att kroppen fungerar perfekt.

Hemligheten? Ja, den dukar hon fram på

Det här är Åsa:

Ålder: 62 år.

Bor: Florida och i Mölle.

Familj: Make, två vuxna barn och ett litet barnbarn på 4 år.

Arbetar som: Är utbildad arkeolog som läst konsthistoria och folklivsforskning. Arbetar idag som raw food-lärare och coach.

Motto: "Raw food är min passion – jag vill lära så mycket jag kan och lära ut så mycket jag kan!"

Hemsida: www.onthelime.com
Du kan få en liten gåva! Lämna din mejladress och få ett fint litet häfte om raw food-frukostar. Dessutom får du gratis tillgång till Åsas månadsartiklar på svenska eller engelska.

Aktuell: Med en bok om raw food-frukostar som hon hoppas få ge ut i både Sverige och USA inom kort.



matbordet! En matberedare, en mixer och tallrikar fyllda med hallon, gojibär, äpplen, apelsinbitar, cashewnötter, russin, pumpakärnor... Här ska lagas raw food-frukost!

– Jag hade varit vegetarian i 25 år och känt till raw food lika länge, när jag bestämde mig för att börja äta det på heltid, säger Åsa. Jag testade i tre månader till hundra procent och det var otroligt vilken skillnad det gjorde på mitt välmående. Jag önskar verkligen att alla ska få känna detta och må lika bra!

– Och jag tror att alla som är intresserade av andlighet och dess energier tycker det är intressant att lära sig mer om matens välgörande krafter. Och hur mentalt upplyftande det är att äta raw food.

Idag är hon raw food-lärare och coach, hon undervisar både grupper och privatpersoner och hon håller föredrag. Dels i USA där hon bor sedan 30 år tillbaka, dels i Skåne där hon växte upp. Till Mölle, i nordvästra Skåne återkommer hon under sommarmånaderna varje år, men även vår och höst, just för att hålla kurser.

Trots att hon är raw food-fantast sedan sex år tillbaka, är hon det inte till 100 procent alla dagar. Det funkar inte rent praktiskt

förklarar hon. Åsa vill vara flexibel när hon är bortbjuden till vänner eller är på resande fot. Men till drygt 80 procent består hennes kost av raw food och hon mår absolut bäst av det.

– Det är ingen magi i maten i sig, säger Åsa. Magin sitter i det våra kroppar kan göra med oss när de får optimal kost. För det finns en otrolig inbyggd vishet där. Kroppen vet vad som ska rensas ut, läkas, byggas upp och vad du mår bra av. Dessutom får du inte i dig något som behöver konserverings- och sötningsmedel eller konstgjorda färg- och smakämnen.

Hälsosam start på dagen

Även om intresset för raw food ökar i Sverige och det finns både restauranger, butiker och näthandel med raw food-mat, råder fortfarande utbredd skepsis till att äta levande föda, mat som tillagas utan att värmas upp. Det är Åsa mycket medveten om. Hon vet också att det kan vara tufft för personer som vill prova, att övertyga resten av familjen om den nya mattrenden. Därför vill Åsa slå ett slag för raw food-frukosten! Ett av de bästa sätten att närma sig den här maten, menar hon.

Och Åsa säger att alla som provat, tycker att det är gott. Och att äta ren, hälsosam mat direkt när vi vaknar, ger en bra start på dagen.

Raw food är alltså mat som fått behålla all näring eftersom den inte hettats upp. Så det är mat full av liv. Och att äta den, är att var snäll mot sig själv, förklarar Åsa.

Det är verkligen med kärlek i rösten hon pratar om maten hon hanterat inför fotografen Anna. Åsa talar sig varm för sesamfröna som är fulla av kalcium. Om de gröna bladen som har så mycket mineraler och proteiner. Om gojibären – superfrukten – som innehåller så mycket antioxidanter. Och om nötterna med allt nyttigt fett och det viktiga proteinet.

Åsa plockar ett äpple från tallriken och i samma ögonblick poppar en gammal visdom fram. "Ett äpple om dagen håller doktorn borta", eller på engelska "An apple a day keeps the doctor away".

– I mitt barndomshem fanns en variant på det, säger Åsa glatt och delar äpplet i bitar. Min pappa arbetade som läkare och i vårt hem fanns en liten tavla med texten: "An apple a day keeps the doktor okay". Och de orden blev faktiskt en aha-upplevelse för mig. Jag insåg att även doktorn kunde – och borde – hålla sig frisk med hjälp av äpplen.

Åsa berättar att hennes verkliga intresse för kostens betydelse, vaknade när hon läste en tidningsartikel om att broccoli kunde förebygga



Magin sitter i det som våra kroppar kan göra med oss när de får optimal kost

cancer. Det var över 30 år sedan och på den tiden fanns inte så många studier kring detta. Så Åsa började själv forska och söka information. Och blev vegetarian.

– Då fick jag också höra talas om Ann Wigmore, en kvinna som läkt sig frisk från bland annat tjocktarmscancer med hjälp av vetegräsjuice, gröna skott, groddar och med raw food, berättar Åsa. Den nya kosten gjorde henne frisk, hon fick till och med tillbaka sin mörka hårfärg trots att både sjukdom och ålder gjort henne helt gråhårig. Jag blev fascinerad av den här kvinnan och läste hennes böcker.

Ann Wigmore blev 84 år gammal och Åsa poängterar att hon inte dog av sjukdom. Hon omkom i en brand.

– Efter detta har jag haft kontakt med många som fått hjälp mot tumörer, diabetes och andra sjukdomar tack vare en strikt variant av raw food, fortsätter Åsa.

– Jag är övertygad om att den här kosten kan förebygga sjukdom, läka och även lindra kroniska sjukdomstillstånd. Men det är ett känsligt ämne.

FÖRELÄSNINGAR MED ÅSA I HÖST!
27 november kl 18–21, Vegeriet i Helsingborg.
28 november i Malmö (info om plats och tid på Åsas hemsida).

Därför väljer jag att lyfta fram allmänt välmående istället.

All näring finns kvar

Åsa flyttade till USA för 36 år sedan. Hennes man började arbeta i Chicago och hon följde med. Att USA blev hennes nya hemland har haft betydelse för hennes intresse för raw food.

– Ja, så är det helt klart, för i Kalifornien finns källan till den mesta forskning kring raw food och dessutom ett stort intresse. Produkter som nyligen kommit till Sverige, har funnits där i 20 år. Och intresset har växt fort i USA.

– Men det gäller även i Sverige! Och jag tror till och med att vi har en liten fördel i Sverige genom att vi är mer intresserade av att ta tillvara naturens gåvor. Vi plockar bär och svamp, gillar att odla grönsaker själva.

Åsa kör nötter, frukt och bär i matberedaren så att det blir en färgglad gröt. Men blir man verkligen mätt av raw food-mat? Åsa ler när hon får frågan.

– Efter några veckor med raw food har du byggt på ditt näringsförråd och du känner dig inte lika hungrig längre. Jag trodde inte själv att det skulle fungera, men det gör det! – Eftersom maten inte är upphettad finns all näring kvar och du har lätt att tillgodogöra dig den. Och så finns det mycket fibrer i raw food-maten, det mättar snabbt.

På en raw food-frukost håller du dig lätt mätt fram till lunch, lovar Åsa.

– Skulle du bli hungrig är färsk frukt ett utmärkt mellanmål. Eller min goda nöt-blandning som är suverän att ha med i väskan. Den är god, mättande och jättenyttig!

Tre frukostalternativ står nu färdiga och det är dags att provsmaka. Det är otroligt gott! Hallongröten är läckert rosa, fräsch i smaken och ger ett härligt tugg tack vare gojibärens. Apelsinhavren är jättegod med saftiga apelsinbitar och smaksättning av kanel.

Åsa ser nöjd ut när hon hör våra kommentarer. Hon ler när vi förklarar att vi inte vill sluta äta. Trots att vi nyligen svält lunchen...

– Dessa båda grötfrukostar håller sig två dygn i kylskåpet, inflikar hon. Så de går utmärkt att förbereda kvällen innan och ta fram på morgonen. De funkar även utmärkt som lätt kvällsmåltid. Eller mellanmål!

Nummer tre av frukostarna kallar Åsa grön smoothie. Färgen är snarare rödlila, men smoothien har fått sitt namn av att den innehåller massor av gröna nyttigheter – som finns där men inte syns!

– Perfekt när man vill få i barnen de nyttiga gröna bladen, säger Åsa. Här kan du smyga i allt från maskrosblad, grönkål och örter till nässlor och skapa ett bra tillskott av både mineraler och klorofyll.

Åsas frukostar är verkligen kanongoda. Och det känns nyttigt att tugga i sig dem. Ja, en fräsch känsla sprider sig i kroppen.

Åsa berättar om klockan vi har i hjärnan, den som styrs av ljus och mörker och ger signaler till de inre organen om vilka hormoner som ska produceras.

– Mitt på dagen är ämnesomsättningen som störst, då ska kroppen förbränna och smälta maten. På kvällen produceras melatonin som påverkar vår ämnesomsättning. Då går kroppstemperaturen ner, vi blir trötta och förbereder oss för att sova. Den här rytmen är det viktigt att inte störa!

En välgörande minifasta

Det hon vill ha sagt är att vi ska vänja oss vid att inte äta mycket mat sent på kvällarna.

– Ämnesomsättningen går ner på kvällen och andra viktiga aktiviteter som utrensning och läkning startar upp mellan tio på kvällen och två på natten. Har du då ätit tung mat sent på kvällen måste kroppen smälta maten istället för att koncentrera sig på andra viktiga saker. Som att bearbeta immunförsvaret och producera tillväxthormoner.

– På natten sker även en cellförnyelse och en detox, en utrensning. Om du ätit ditt sista måltid tidigt på kvällen och sovit till morgonen, då har du haft en minifasta under natten.

Det är viktigt vad du bryter denna minifasta med. Då är det bra med ren mat, som raw food, förklarar Åsa.

– Du blir positiv och känner glädjen i livet när du äter den här maten. Och det i sin tur påverkar din omgivning.

– Så nu förstår du varför jag älskar raw food! □



Hallongröt

1-2 portioner

Du behöver:

1 äpple

1 päron

En näve hallon, färska eller frysta

En näve naturella cashewnötter utan salt.

Garnering: Sesamfrön och gojibär

Gör så här:

Kärna ur äpple och päron och skär i stora bitar.

Lägg i frukt, bär och nötter i en matberedare och kör tills du fått en lagom konsistens.

Håll upp och strö sesamfrön och gojibär över. Är du riktigt hungrig kan du hacka lite nötter över samt servera skivad banan, sharon- eller passionsfrukt till.



Smoothie

Du behöver:

2 stora nävar gröna blad, t ex spenat

4 dl stilla mineralvatten

3 dl blandade bär, färska eller frysta

2 små bananer eller en stor

Cirka en cm ingefära, riven eller pressad i vitlökspress

Garnering: Kokosflingor

Gör så här:

Lägg det gröna i en mixer tillsammans med hälften av vattnet. Kör tills du får en slät vätska och allt är finfördelat.

Lägg i bär, banan, ingefära.

Späd med mer vatten. Kör tills du har en slät, fin smoothie.

Smaka av och justera med ingefära eller bär. Toppa med kokosflingor.

Apelsinhavre

3-4 portioner

Du behöver:

2 dl hela havrekorn som blötlagts över natten (finns i hälsokostbutik)

1 banan i stora bitar

1 äpple, urkärnat, i stora bitar

4 små dadlar, urkärnade

1 tsk äkta vaniljpulver (finns i hälsokostbutik)

2-3 apelsiner i bitar

Garnering: pumpakärnor, russin och kanel

Gör så här:

Skölj havrekornen noga och lägg dem i matberedaren.

Lägg i banan, äpple, dadlar, vanilj och en halv apelsin i bitar. Kör tills allt blandats väl och fått en konsistens du tycker om.



Blanda i resterande apelsinbitar och håll upp i skålar.

Garnera med pumpafrön och russin, pudra kanel över.

Dessa ingredienser har Åsa alltid hemma:

Helst ska de förstas vara ekologiska!

● Torkade frukter av olika slag – dadlar, russin, fikon, tranbär, blåbär, aprikoser...

● Färska frukt. Apelsiner, päron, äpplen, bananer och annat som finns under säsongen. Och gärna bär, färska eller frysta.

● Gröna blad, örter och sallad, selleri, gurka. Perfekta i smoothies.

● Vitlöck och färsk ingefära – gott som krydda.

● Nötter av alla de slag. Förvaras med fördel i kylskåp för att inte härsna och utsöndra fria radikaler.

● Bovete, havrekorn, sesamfrön, hampafrön, solros- och pumpakärnor.

● Kanel, kardemumma och äkta vanilj.

● Kokosflingor, gojibär, mullbär – perfekta som lyxig topping.



Åsas nötmix

Perfekt som mellanmål eller snacks. Funkar även som frukost tillsammans med en färsk frukt de dagar du inte hinner äta frukost hemma!

Du behöver lika delar av:

Hasselnötter, halverade paranötter, pumpafrön, macadamianötter (kan uteslutas)

Samt lika delar av:

Tranbär, gojibär, mullbär (kan uteslutas). Lite kokosflingor som ger sötma

Gör så här:

Lägg allt i en skål och blanda. Håll upp i en glasburk med lock.

Blandningen håller sig i flera veckor om den förvaras i kylskåp.