

TUMREGLER FÖR EN VITALISERANDE KOST

- 3 huvudmål om dan – en mix av protein, fett, kolhydrater
 - Ät protein till varje måltid - balanserar blodsockernivåerna
 - Fett & protein förlänger mättnadskänsla
 - Frossa i grönsaker med olika färg – välj 3 olika färger, 2 ggr/dag
 - Ät en rejäl näve mörkgröna bladgrönsaker varje dag
 - Ät fet fisk minst 2 -3 ggr/v: lax, forell, makrill, sardiner, strömming, pilgrimsmusslor, tonfisk - Ω³
 - Ät en handfull frön & nötter 3-7 ggr/v
 - 0 - 2 snacks/dag - kolhydrater + protein: t ex frukt + nötter
 - Drick 1 ½ - 2 l vatten/dag
 - Minimera alkohol, kaffe- och svart te konsumtion
 - Undvik härdade fetter, socker, hel- & halvfabrikat
 - Minska intag av "vita" födoämnen: vetemjöl i bröd, kakor, kex, pasta, vitt socker & vitt ris
-
- Använd kallpressade vegetabiliska oljor – oliv, raps, soja, pumpa, raps, sesam, solros, tistel. Omättade fetter härsknar fort i kontakt med syre, solljus & värme. Förvara därför oljorna mörkt & svalt (i kylan) och hetta upp dem främst under kortare tid - woka/snabbsteka.
-
- Fleromättade vegetabiliska oljor – hampa- och linfröolja - ska inte hettas upp utan används i dressingar, ringlas direkt på maten eller i t ex smoothies
-
- Stek/hetta främst upp mättade stabila fetter - smör och oraffinerat kokosfett
 - Välj oraffinerade/komplexa kolhydrater: fullkornsprodukter, grönsaker, bönor, linser
 - Välj ekologiskt när det finns
 - Variera kosten, pröva något nytt varje vecka! – ↓födoämnesöverkänslighet & maximerar näringsintag
 - Ät i lugn och ro & tugga maten
 - NJUT av att laga & äta mat!

Protein: kött, fågel, ägg, mejeriprodukter, fisk, skaldjur, baljväxter (linser & bönor), alger, frön, nötter, quinoa, sojabönor – tofu, tempeh

Kolhydrater: quinoa, amarant, råg, dinkel, havre, korn, hirs, bovete, kamut, nakenhavre, linser & bönor, ris (viltris, råris, svart & rött ris), grönsaker, rotfrukter, frukt & bär

Frukt: Äpplen, plommon, apelsin, vindruvor, melon, granatäpple, mango, aprikos, kiwi, banan, avokado, citron, grape, clementin, granatäpple, päron, papaya, passionsfrukt

Grönsaker: vit- & rödkål, broccoli, rädisor, rättika, svartrötter, palsternacka, rotselleri, kålrot, blom-, grönkål, morötter, rödbeta, lök – gul, röd, vit mm, sötpotatis, paprika – vit, gul, orange, röd, grön, groddar, zucchini, pumpa, aubergine, sockerärter, tomat – gul & röd, sparris, kronärtskocka

Bär: vinbär, hallon, jordgubbar, blåbär, lingon, tranbär, hjortron, smultron, körsbär, krusbär, björnbär, fläder, rönnbär (3 st motsvarar dagligt behov av C-vitamin)

Mörkgröna bladgrönsaker: spenat, rucola, ekbladssallad, mangold, maché, frisé, pak soi, mizuna, persilja, krasse, koriander, rödbets- och morotsblast, maskrosblad, nässla

Örter/kryddor/smaksättning: rosmarin, timjan, oregano, körvel, koriander, salvia, basilika, citronmeliss, dillfrön, gurkmeja, kummin, anis, körvel, mejram, mynta, dragon, chili, lakrits, kanel, kardemumma

Frön & nötter: cashew, pecan, hassel, mandel, valnöt, macadami, pinje, pumpakärnor, solroskärnor, sesamfrön, linfrö

Mjök: gammeldags, soja, havre, ris, quinoa, mandel, sesam

Baljväxter

Baljväxt är ett samlingsnamn för linser, bönor och ärter. Till skillnad från grönsaker ger baljväxter mycket **protein** (speciellt sojabönan), **järn, kalium, kalcium, zink, magnesium, B-vitaminer** (ej B-12) och hög andel vattenlösliga **fibrer**. Fibrer håller magen igång, drar med sig överflödigt kolesterol samt reglerar blodsockret. Baljväxter är dessutom **fettsnåla**.

Adzukiböna	Flageolet	Skärböna
Black-eye-böna	Kidney	Socketärt
Bondböna	Kikärter	Soja
Borlottiböna	Lima	Svarta
Brytböna	Linser – svarta, gröna, röda	Vaxböna
Bruna bönor	Mungböna	Vita
Cannellini	Pinto	Ärter - gröna/gula
Favaböna	Rosenböna	

Tillredning – blötläggning

Torkade ärter och bönor skall blötläggas innan du kokar dem. Blötlägg dem över natt eller arbetsdag i kallt vatten, utan salt. Håll därefter av vattnet och koka dem i nytt vatten. Du får bort de flesta av de gasbildande ämnena om även detta vatten byts till nytt efter ca 10 minuter. Groddning (1-2 dygn) förkortar koktiden och gör bönorna mera lättsmälta. Koka gärna tillsammans med de gasfördelande kryddorna timjan, mejram, kummin och fänkål. Koka större mängder och frys in i lagom portionspåsar.

Baljväxterna är goda t ex marinerade eller i sallader, grytor och soppor. Många sorter går även att grodda (se under groddning).

Fytinsyra

Fytinsyran bildar ett skyddande skal av fosfor hos olika spannmål, frön och bönor. Fytinsyran hämmar upptag av zink, kalcium och järn men sköljs bort vid blötläggning av baljväxter, jäsning samt surdegbakning.

Koktider för bönor och linser

Tiderna gäller för blötlagda baljväxter. Ju äldre bönor, desto längre tid.

Aduki ca 20 min	Soja 1,5-2 tim	Röda linser ca 10 min
Bruna 1-1,5 tim	Svarta ca 40 min	Gröna ärter 1,5-2 tim
Kidney 45-60 min	Vita 45-60 min	Gula ärter 1-1,5 tim
Mungbönor ca 20 min	Vita, stora 1-1,5 tim	Kikärter 1-1,5 tim
Pinto 45-60 min	Gröna linser ca 20 min	

Groddning

Groddar är frön som grott. De är sprängfyllda med **protein, mineraler, vitaminer, fibrer, antioxidanter** och **nyttiga fetter**. Fröet innehåller alla ämnen som plantan behöver under de första veckorna av sitt liv. Exempelvis så ökar halten av vitamin C, A och E och olika B kraftigt vid groddning samt de är rika på järn, fosfor, magnesium, zink, kalium och kalcium. Ärtor och sojabönan är rikast på protein. Alfalfagroddar innehåller mycket betakaroten och protein.

De flesta frön och bönor går att grodda:

Bovete	Sesam	Adzuki
Hirs	Linfrö	Alfalfa
Råris	Mungbönor	Bockhornsklöver
Vete	Soja	Lökfrön
Gröna & svarta linser	Kikärter	Ruccola
Krasse		

Så här groddar du:

1. Rensa bort skadade och missfärgade frön/bönor. Skölj stora frön, bönor och linser noga
2. Lägg dem i en 1-liters glasburk och täck öppningen med ett finmaskigt myggnät eller en silduk och en fäst med en kraftig gummisnodd

3. Håll över vatten
4. Låt stå över natten på en mörk plats
5. Håll av vattnet och skölj flera gånger
6. Håll av överblivet vatten, luta burken så att vattnet rinner ut och det bara är fukt i burken
7. Fortsätt att skölja två gånger dagligen tills dess att groddarna är klara, vilket tar ca 3-5 dagar beroende på sort
8. När groddarna är klara kan man om man vill göra skott av dem. Frön av solros, lök, rädisa, senap och rucola blir mkt gott. Ställ dem ljust tills två små blad utvecklats
9. Förvara de färdiga groddarna i kylan. Åt upp inom 4 dagar

OBS! Sesamfrö, linfrö, rucola rädisfrö, hirs och senapsfrö m.fl. mindre frön ska inte blötläggas. Istället duschar man dem 2 - 4 gånger dagligen.

Spannmål

Helt spannmål innehåller mycket fibrer, mineraler, vitaminer och omättade fettsyror. I raffinerat spannmål (t ex vitt vete eller ris) finns i princip inga av dessa näringsämnen kvar. Välj därför alltid fullkornsalternativ (t ex fullkornsrís, nakenhavre, quinoa, hirs, bovete, fullkornsdinkel).

Ju mer och oftare man äter ett födoämne, desto vanligare är det att man utvecklar en överkänslighet mot just det födoämnet. Dessutom får du i dig ett smalare spektrum av näringsämnen. I västvärlden är vete det spannmål vi äter mest av och som orsakar de flesta allergiska reaktionerna. Därför mår de flesta bra av att minska sitt intag av vete och istället äta ett mer varierat intag av olika gryn och sädeslag.

Veteprotein

Vete består av fyra olika proteiner, gliadin, glutelin, albumin och globulin, totalt ca 12%. Gliadin och gluten bildar tillsammans gluten, som många människor inte tål.

Födoämnen som innehåller vete

Ströbröd	Muesli – de flesta sorterna
Vetekli	Weetabix
Kruskakli	Durum – ett vete
Vetegroddar	Pasta – de flesta sorterna & formerna – läs ingrediensförteckningen noggrant!
Vetemjöl	Fullkornspasta
Krossat vete	Nudlar
Grahamsmjöl	Bröd, kex, kakor, bullar, muffins – de flesta sorterna – läs ingrediensförteckningen noggrant!
Dinkel – en mera ursprunglig typ av vete	Bagel
Kamut – en typ av vete från Egypten	Croissant
Bulgur	Sojasås – vanlig japansk och kinesisk soja, shoyu
Cous cous	
Mannagryn	

Produkter som kan innehålla vete

Stärkelse	om det inte uttryckligen står t ex "majsstärkelse"
Quorn, sojaprodukter	t ex färs, korv, biffar
Kaffeersättningsmedel "hälsobars"	innehåller oftast säd av något slag
Pulverprodukter	t ex soppor, såser, chokladpulver (O'boy)
Buljongtärningar	innehåller ofta vete, härdat fett och socker
Hel- och halvfabrikat	färdiga rätter, krämiga såser, produkter på tub
Frityrsmet/friterad mat	t ex falafel, friterade räkor
Köttprodukter	korv, patéer, köttbullar
Pajer	
Pizza	
Färdig dressing/såser	vete kan användas som förtjockningsmedel
Kryddor	t ex kryddblandningar i påse för dressing
Godis	kexchoklad och liknande, marshmallows, glasstrut

Mat utan vete

Yoghurt
Feta
Kvarg
Mjök
Creme fraiche
Ost

Bröd utan vete, t ex på råg
Råg helt, krossat, mjöl
Korn helt, krossat, mjöl

Bovete	helt, krossat, sobanudlar. Inte ett vete utan en ört. Skållas (håll på hett vatten) innan det kokas.
Tapioka livsmedel.	utvinns ur kassaväxtens rot, själva rotknölen till och med. Mjölet används som förtjockningsmedel i olika livsmedel.
Ris	pasta, puffat, kakor, råris: vitt, rött svart
Havre	gryn, must (som mjöl, används till gröt/välling), skrädmjöl
Amarant	puffade, flingor, gryn (passar bäst till gröt)
Quinoa	hela korn & pasta (matlagning), flingor (till gröt), puffade (frukost), mjöl
Hirs	hela korn (matlagning, flingor (gröt), mjöl
Potatis	
Majs	mjöl, stärkelse, sirap, cornflakes, popcorn, nachos – vanlig allergen
Linser	gröna, röda, svarta
Bönor	Aduki, blackeye, borlotti, svarta, vita, kidney, pinto, soja, mung- & bondbönor, kikärter
Soja	bönor, tofu, tempeh (fermenterad soja), mjöl
Teff	sädesslag från Etiopien, naturligt fritt från gluten. Används som mjöl
Arrowrot	används som förtjockningsmedel
Tamari	sojasås utan vete
Miso	fermenterad soja. Används som buljong/smaksättare

Grönsaker

Frukt

Ägg

Kött, kyckling, fisk

Frön & nötter

Frön och nötter

Frön och nötter är rika på omättade fetter, fibrer, protein och mineraler. En handfull blandade frön och nötter tillsammans med ½ - 1 dl torkad frukt är ett bra snacks.

Solrosfrön	Macadamia	Jordnöt
Sesamfrön	Mandel	Paranöt
Pumpafrön	Cashew	Pistage
Linfrön	Hassel	
Hampafrön	Valnöt	

Nötsnacks:

Blötlägg frön och nötter i ca 6 timmar. Håll av vatten och torka i ugn på 60 grader i 2 – 4 timmar. Tiden varierar efter storlek och mängd. Smaksätt gärna med t ex chili och tamari.

Grönsaker

Grönsaker är rika på **vitaminer, mineraler, antioxidanter** och **fibrer**. Råa grönsaker bibehåller högre halt vitaminer och antioxidanter. Tillagade grönsaker (kokta, wokade, stekta, ugnsbakade) grönsaker är lättare att bryta ned än råa för en känslig mage.

Rotfrukter

Cassava/Tapioca	Lotusrot	Rotselleri
Betor – röd, gul, polka	Majrova	Rädisa
Jams	Morot	Rättika
Jordärtskocka	Palsternacka	Svartrot
Kålrambi	Rotpersilja	Sötpotatis
Kålrot		

Kål

Kålfamiljen är rik på vitaminer (folsyra, C, K), mineraler (kalium & kalcium) och antioxidanter. Alla kålsorter innehåller den starkt avgiftande antioxidantgruppen indoler, som anses vara cancerhämmande.

Broccoli är speciellt intressant då den innehåller högst koncentration av ämnet sulforafan som har starkt leverrennande förmåga. Dessutom innehåller broccoli C-vitamin, betakaroten, glutathion, lutein, och krom som reglerar blodsockret.

Kålfamiljen är en viktig källa till kalcium för personer som undviker mjölkprodukter.

Blomkål	Grönkål	Salladskål
Broccoli	Kålrambi	Savojkål
Brysselkål	Kålrot	Spetskål
Fänkål	Rödkål	Vitkål

Lök

Lök är cirkulationsfrämjande och rik på antioxidanten quercetin som sänker onda kolesterolet, hämmar inflammationer, motverkar bakterier, virus och svamp samt visat sig ha cancerhämmande egenskaper.

Luftlök	Purjolök	Syltlök
Matlök	Salladslök	Vitlök
Potatislök	Schalottenlök	

Bladgrönsaker

Mörkgröna bladgrönsaker är rika på bl.a. magnesium, järn, folsyra, klorofyll och antioxidanterna betakaroten och lutein. Klorofyll är bra vid dålig andedräkt, ↑cirkulation & leveravgiftning, ↓mikroorganismer & ger näring åt tarmen.

Crestasallat	Mâchesallat/ Vintersallat	Persilja
Ekbladssallat	Mangold	Plocksallat
Endive	Mangoldskott - gula/röda	Romansallat
Escarolesallat	Maskrosblad – späda, plocka ej	Rossisallat
Friséesallat	nära vägen	Ruccola
Gemsallat	Mizuna	Rödbetsblast
Huvudsallat	Morotsblast	Salladskål/ Kinakål
Koriander	Nässla – späda, plocka ej nära	Sallatscikoria
Krispsallad	vägen	Spenat
Lollo Bianco	Pak soi	Vattenkrasse
Lollo Rosso		

Övriga grönsaker

Aubergine	Majs	Stjälkselleri
Avocado	Paprika – vit, gul, orange, röd, grön	Squash
Groddar	Pumpa	Tomat
Gurka	Rabarber	Vattenkastanj
Kronärtskocka	Sparris	

Avokado - rik på bl a superantioxidanten glutation, omättat fett ($\Omega 9$), fettlösliga vitaminer, B6, folsyra och kalium.

Tomater – Innehåller hög koncentration av antioxidanten lykopen som frigörs vid värme = mer i tomatpuré och ketchup än i färska tomater.

Alger

Alger är rika på **mineraler** och **protein** och har en **renande** effekt. Havsgrönsaker binder tungmetaller och hjälper kroppens avgiftning. Alger innehåller naturligt stora mängder jod vilket **främjar** sköldkörteln, som styr **ämnesomsättningen**. Arame och wakame är lätta att tillreda; blötlägg kallt vatten i 20 min el. tills mjuka. Häll av vatten och smaksätt med t ex citronsaft, sesamolja & tamari.

Alger är lätta att tillaga och passar i t ex grytor, sallader, ägggröra och som de är med lite god olja och citron.

Dulse	rödalg, växer vid Englands, Irlands och Frankrikes Atlantkust. Blötlägg och skär i bitar till soppor och sallader
Wakame	mild och sötaktig i smaken, blötlägg och använd i misosoppa eller sallad
Arame	fintrådig alg med mild smak - blötlägg och marinera
Nori	rödalg som kokats ihop till en massa och sedan torkas. Hela blad används till sushi. Flingorna strös i alla slags maträtter för att höja näringsvärdet
Kombu	kraftig brunalg. Förhöjer smak och näringsupptag vid kokning av t ex bönor

Frukt och bär

Frukt och bär är rika på **vitaminer**, **mineraler**, **antioxidanter** och **fibrer**. I juice är fibrerna avlämnade. Antioxidanter hämmar kroppens åldrande genom de cellskyddande egenskaperna. En god tumregel är att äta minst 3 frukter/portion bär per dag. Bär innehåller mindre fruktsocker än frukt och är därför att föredra för personer med blodsockerproblem.

Frukter

Ananas	Kaktusfikon	Physalis
Apelsin	Kiwano	Pitahaya
Aprikos	Kiwi	Plommon
Banan	Kumquat	Pomelo
Carambola	Körsbär	Päron
Cherimoya	Lime	Rambutan
Citron	Litchi	Satsumas
Clementin	Mango	Sharon
Dadel	Melon	Tamarillo
Fikon	Nektarin	Vindruva – grön, röd
Granatäpple	Papaya	Äpple
Grapefrukt – gul & röd	Passionsfrukt	
Guava	Persika	

Bär

Bär är fantastiskt rika på antioxidanter. Varje färg är en speciell antioxidant (betakaroten, lutein, antocyaniner mm). Blåbär t ex innehåller en oerhörd hög koncentration av den blå antioxidanten antocyanin samt betakaroten, lutein, C-vitamin och mangan. 1dl olika bär/dag är en otrolig föryngringsmedicin!

Blåbär	Jordgubbar	Smultron
Björnbär	Krusbär	Tranbär
Björnhallon	Körsbär	Vinbär – svarta, röda
Fläderbär	Lingon	Åkerbär
Hallon	Rönnbär – 3 bär = dagligt C-vitaminbehov	
Havtorn	Salmbär	
Hjortron		

Härliga, hälsosamma smaksättare mm för skafferiet

Arrowrot/pilörtsmjöl	Förtjockningsmedel – för soppor, såser och desserter
Chilipeppar	↑cirkulation & aptit
Citron/lime	↑matsmältning
Citrongräs	↑matsmältning, bakteriedödande
Dijonsenap	Innehåller ej socker
Furikake	japansk smaksättare - sesamfrön+smulade alger+salt
Fänkål	↑matsmältning
Galangarot	Även kallad kinesisk ingefära. ↑matsmältning
Grönsaksbuljong	Välj utan socker, härdat fett och smakförstärkaren glutamat (E621) – Finns på hälsokosten
Gomasio	Japansk smaksättare - rostade sesamfrön + lite salt
Gurkmeja	Leverrenande, ↓inflammation
Ingefära	↑matsmältning & immunförsvar, ↓illamående & inflammation
Kanel	reglerar blodsockret, ↓inflammation, värmande
Kardemumma	↑matsmältning
Krasse	↑antioxidanter
Kuzu	Förtjockningsmedel från alger. ↑matsmältning & cirkulation
Lakrits	Stärker tarmen, ↓stress
Limeblad	Härliga i thaicurry och andra grytor
Miso – fermenterad sojapasta	Används som buljong och mustig smaksättare. Främjar matsmältning och tarmflora
Peppar	Vit, svart, grön, rosé - ↑cirkulation, ↑krom – reglerar blodsockret
Pepparrot	↑matsmältning
Pomerans	Chaite: pomerans, kryddnejlika, kardemumma, svartpeppar, kanel. Sjud ca 15 min, tillsatt mjölk och värm upp
Rårisvinäger	Innehåller ej socker
Sambal badjak/oelek	Härlig hetta i maten
Senapsfrön	↑matsmältning, antibiotisk effekt
Shoyu	Lagrad japansk soja med vete
Syrade grönsaker	↑matsmältning & balanserar tarmfloran
Tahini	sesampasta
Tamari	Lagrad japansk soja utan vete
Tamarind	Ger härlig syra i maten
Ume boshi/ume su	Japanskt plommonvinäger el. pasta. Syrlig smaksättasre. Används i dressing

	Grytor mm. Främjar matsmältningen
Vattenkrasse	↑matsmältning, ↑klorofyll
Vitlök	Naturligt antibiotikum, ↑cirkulation
Winsten	Bakpulver utan klumpförebyggande medel med aluminium (E521)

Kryddor

Kryddor av olika slag innehåller starka antioxidanter och andra ämnen som höjer immunförsvaret, främjar matsmältningen, ökar cirkulationen, stöttar levern och tar död på virus, svamp och bakterier

Anis	Kamomill	Myrten
Basilika	Koriander	Oregano
Citronmeliss	Kryddnejlika	Pepparmynta
Dill – frön, blad	Kummin	Persilja
Dragon	Kyndel	Rosmarin
Gräslök	Körvel	Saffran
Gurkört – blomman	Libsticka	Salvia
Isop	Mejram	Timjan

Sött

Det finns många sätt att söta på. Torkad frukt och juice ger en naturlig sötma och passar både i matlagning, gröten eller som de är. Torkad frukt innehåller ca 50% socker äts gärna med lite frön & nötter för att minska blodsockerpåslag.

Ska du baka, använd ris- eller kornsirap, men tänk på att den sistnämnda innehåller gluten.

Äppeljuice	Agavenektar – utvinns från	Amasake – utvinns från
Stevia – mkt söt ört med anis- smak. –hälsokost eller www.stevia.se	mexikansk kaktus	fermenterat råris
Lönnsirap	Frukt, färsk och torkad	Honung
	Rismalt	Lakritsrot
	Kornmalt	Anis & fänkål

Drycker

Alternativ mjölk/grädde/yogurt

Används istället för komjölkprodukter. Ris-, soja-, havre- och quinoamjolk passar till muesli, gröt och smoothies. Framförallt sojamjolk men även rismjolk passar i t ex rött- eller yogite och kaffe. Alpro och provamel är två märken som gör bra sojaprodukter och Rice dream säljer en god naturlig rismjolk.

Rismjolk	Quinoamjolk
Sojamjolk/grädde/yogurt	Kokosmjolk
Havremjolk	Kokosgrädde

Gör din egen nöt/frömjolk:

Blötlägg 1 dl frön (pumpa, sesam, solros) över natt/arbetsdag
Finnixa fröna med ½ - 1 tsk alger
Häll på 2 dl vatten

Blötlägg ½ dl nötter (t ex mandlar, cashew) över natt/arbetsdag
Mixa nöterna med lite alger
Häll på 2 dl vatten

Grodda t ex råg, quinoa, hirs eller ris 3 dagar
Mixa därefter 1 dl gryn med 2 dl vatten
Sila bladningen – använd gryna i soppa/bakning och drick resten

Kalla drycker

1. ½ glas **valfri juice** (t ex äpple, apelsin) + ½ glas **kolsyrat mineralvatten**
2. Häll i **frysta hallon** eller **björnbär** i vanligt eller kolsyrat vatten – ger vattnet en härlig smak och färg
3. **Smaksätt kallt vatten** med: skivad **ingefära, citron, mynta, gurka**, skivor av **grape** eller **apelsin**

4. **Istée** på t ex: rooibos, grönt-, yogi-, eller örtte
5. Låt några av följande koka med ett neutralt te för **spännande smak**: skivor av ingefära, lakritsrot, kanelbit, pomerans, stjärnanis, kardemummakärnor. Servera varmt eller kallt med isbitar.

Smoothie

Smoothies är ett suveränt sätt att snabbt få i sig antioxidanter, vitaminer, mineraler och fibrer. De kan drickas på morgonen, som mellanmål eller ersätta ett lättare mål mat.

En bra bas:

½ - 1 dl frön & nötter

2 dl bär (tinade)

1 liten mogen banan eller annan frukt

(1 avokado)

1 rejäl näve mörkgröna bladgrönsaker

Häll på 1 – 2 dl vatten, yoghurt eller alternativmjölk – soja, ris, havre, quinoa

För ökad näringstäthet lägg i 1 tsk – 1 msk av något eller några av följande (finns på hälsokosten):

Klorella	↑klorofyll, vitaminer & mineraler, höjer immunförsvar
Spirulina	↑klorofyll, protein, mineraler, blodfettsänkande, blodsockerreglerande
Nässelpulver	↑klorofyll, vitaminer & mineraler, höjer immunförsvar
Nyponpulver	↑C-vitamin, betakaroten
Macapulver	uppgiggande, ↑uthållighet, ↓stress, afrodisiaka
Withania/ Ashwaganda	uppgiggande, ↑uthållighet, ↓stress
Supergreens	innehåller oftast olika nyttiga gräs (t ex vete eller korn) och/eller klorella/spirulina

Så här gör du:

Lägg i frön och nötter i en mixer eller matberedare och mixa tills de är pulveriserade

Lägg i bären + häll på ca 1 dl vatten – mixa

Lägg i övrig frukt, avokado och bladgrönt – mixa

Häll i övrig vätska

Varma drycker

Grönt te

Grönt te är kraftigt antioxiderande, sänker det dåliga kolesterolet, ökar ämnesomsättningen och kan hjälpa viktnedgång och öka uthålligheten.

Oolong te

Oolong te bereds på samma sätt som svart te men oxideringen avbryts innan den är "klar" och innehåller därför en hel del antioxidanter.

Gult te

Gult te tillverkas på samma sätt som grönt te men får torka under en något längre tid. Gult te har betydligt sämre antioxiderande verkan.

Rooibos – rött te

Innehåller en hög koncentration av antioxidanter (aspalathin, quercetin, luteolin) och mineraler, bl a kalium, magnesium, kalcium & zink. I Sydafrika, det enda land där rooibos växer, används teet bl a hos barn med kolik och vid hudproblem.

Yerba maté

Sydafrikas nationaldryck. Innehåller hög halt antioxidanter (bl a fenoler) och mineraler (järn, magnesium, zink), vissa B-vitaminer och aminosyror. Innehåller även en rad olika uppgiggande ämnen, bl a koffein.

Örttéer

Botanisera i hälsokosten! Numera finns många goda sorter.

Varm choklad

Värm en alternativmjölk – t ex ris- eller sojamjölk och vispa i en god ekologisk kakao. Söta eventuellt med lite honung eller agavenektar. **Perfekt när sötsuget sätter in!**

Frukost

Grunden för en närande och mättande frukost är att tänka mer mat än huvudsakligen müsli/flingor/ ost- & skinkmacka på morgonen. I många kulturer börjar man dagen med att äta det vi mest förknippar med lunch eller middag. Bra också att ta för vana att äta grönsaker redan vid dagens första måltid!

Några tips:

1. **Quinoafrittata** – se receptdelen
2. **Mättande & god gröt** – se receptdelen
3. **2 hårdkokta ägg** + 1 tsk majonnäs + salt och t ex norflingor, lite cayenne el svartpeppar. Finhacka lite lök och rör i. Lägg på en bit rågröd eller knäcke och toppa med några goda grönsaker, t ex spenat, groddar och oliver
4. En bit **varmrökt lax** + **på rågröd el. knäcke** + toppa med några goda **grönsaker & mjölksyrade grönsaker**
5. **En bit protein** - t ex lax/makrill, kyckling/kalkon, omelett/kokt ägg + **bönor** med lite god olja, citron, salt och peppar + **rårivna grönsaker** – t ex morot, polkabeta, riven röd/vitkål, riven ingefära + lite citronsaft
6. **Smoothie** (se receptdelen) + ev. något av ovanstående alternativ
7. **Muesli** – välj en sort utan socker + balansera blodsockret & öka mättnad genom att toppa med blandade nötter. Höj näring med färska bär. Söta med banan eller lite torkad frukt.
8. **Misosoppa** – koka upp nga dl vatten med $\frac{1}{4}$ dl quinoa ca 20 min och lägg i tex morot, purjo & lite aramealger efter halva koktiden. Tag av plattan när färdigkokt och pressa 1 – 2 msk misopasta genom en sil ned i soppan. Smaksätt ev. med risvinäger el. citron. Du kan även kläcka i ett ägg mot slutet av koktiden eller lägga i kuber av tofu innan servering.

Lunch och middag

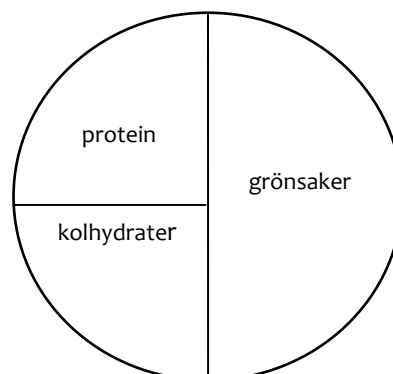
Några tumregler för en god och närande måltid:

- Fyll **halva tallriken** med **minst 3 olika grönsaker**. Blanda under dagens måltider rårivet, bladgrönsaker, samt varma grönsaker – ugnsbakade, ångkokta el. wokade – t ex rotfrukter och grönsaker ur kålfamiljen
- $\frac{1}{4}$ -del av tallriken fylls med en **bit protein** – t ex fisk, skaldjur, fågel, kött, tofu, tempeh, ägg
- $\frac{1}{4}$ -del av tallriken fylls med **födoämnen som är kolhydratrika** (gryn, baljväxter, potatis) – quinoa, hirs, råris, bovete, kamut, linser, bönor, fullkornspasta (t ex dinkel, vete, quinoa, bovete), potatis, sötpotatis
- **Fett** är viktigt bl a för nervsystemet, hormonproduktionen och cellens funktion. Dessutom är fett en viktig smakförstärkare.

Bra fett får du i exempelvis fet fisk, avokado, frön, nötter, oliver, vegetabiliska oljor och oraffinerat kokosfett.

Ringla lite god kallpressad olja på grönsakerna, ät fet fisk 3 ggr/v, njut av avokado eller strö 1 tsk – 1 msk solrosfrön eller pumpakärnor över maten

- Naturligtvis kan tallriksproportionerna varieras. Huvudtanken är att du dagligen skall inspireras att äta 2-3 rejäla portioner grönsaker i kombination med ett varierat intag av närande protein-, kolhydrat- och fettkällor



Matig sallad – god, lätt att variera, snabb att fixa till lunch & middag

Välj ett alternativ från varje grupp och minst tre olika grönsaker och blanda ihop.

Gryn – t ex quinoa, hirs, råris, bovete, kamutvete, nakenhavre. Grynen tar mellan 20 – 45 minuter att koka. Blötläggning över natt/dag minskar koktid, ger bättre konsistens och underlättar nedbrytningen. Grynen kan kokas i större mängd och ätas inom 1 – 3 dagar.

Linser & bönor – linser går snabbt att koka. Bönor kan med fördel kokas och frysas in i portionspåsar vilka lätt tas fram. Bra att alltid ha hemma några burkar bönor som snabbt kan öppnas.

Protein – snabba alternativ: färdig lax (rökt, gravad, varmrökt), makrill, sill, kräftstjärtar, skalade räkor, en bit får- getost, färdiggrillad kyckling.

Nästan lika snabba alt: grilla/stek/woka/ungsbaka en bit fisk, fågel, kött, halloumi, tempeh, tofu

Grönsaker – Variera tillredning och sort. Välj 3 olika färger/måltid. Använd ofta mörkgröna bladgrönsaker, lök, broccoli, betor, groddar.

Alger – mycket lätta att tillreda, goda att blanda i grytor och sallader. Arame & wakame blötläggs i kallt vatten ca 20 min. Häll av vatten. Pressa gärna lite citron över innan du blandar dem i salladen.

Snitsiga smakförhöjare – kapis, saltorkade tomater, oliver, mjölksyrade grönsaker, färsk chili, färska örter

Dressing – bra att blanda en större mängd i glasburk med tättslutande lock och förvara i kylan. Bara att ta fram, skaka och häll på!

Supergott att blanda olivolja, äppelcidervinäger, citronsaft, 1 tsk – 1 msk dijonsenap, några rivna klyftor vitlök, nymalen svartpeppar, salt samt herbes de Provence, eller någon annan torkad örter – t ex timjan, dragon, persilja, rosmarin.

Snacks

Grunden för bra snacks är att du blandar protein + kolhydrater + fett. Enbart kolhydrater höjer blodsockret lättare, vilket balanseras om du lägger till protein + fett. Dessutom ökar mättnadskänslan.

1. En handfull **mixade nötter** och **torkad** (t ex aprikoser, fikon, dadlar, gojibär, russin) **eller färsk frukt**.
Tänk på att torkad frukt innehåller mycket socker.
2. **Smoothie** – enkelt att göra på morgonen och ta med till jobbet.
Se enkelt basrecept i receptdelen
3. **"Hälsomacka"**

Bra grejer att ha på jobbet och hemma för att snabbt få i sig ett bra mellanmål:

En bit kolhydrat

Knäckebröd – finns många härliga sorter att variera med

Surdegsbröd – bra för magen

Rågbröd – finskt, tyskt eller från bl a Saltå

Något "kletigt" att bre ut

Tahini

Nötsmör – av jordnöt, cashew, mandel, macadami mm – på hälsokost, väl sorterade mataffärer

Bönröra – t ex hummus

Mogen avokado

Mogen banan

Pesto & tapenade

En bit protein

Rökt, gravad, ugnsbakad lax

Kräftstjärtar, skalade räkor

Kyckling, kalkon eller några skivor kött

Får- el. getost, grillad halloumi, mozzarella

Toppa med goda, nyttiga grönsaker/svamp/alger

Groddar

Rå lök

Mörkgröna bladgrönsaker

Paprika

Tomater

Vitlöksfräst svamp

Noriflingor – alger som förhöjer smak och näringsvärde

Mjölksyrade grönsaker – smakrika och fantastiska för tarmfloran

Inspiration till förgylla brödbiten

tahini + hummus + avokado + groddar/bladgrönt/paprika/skivad rå lök + mjölksyrade grönsaker

tahini + mosad banan + groddar

hummus + noriflingor + avokado + groddar

pesto + fårost + tomat + basilika + rödlök

smakrik ost + mjölksyrade grönsaker + örtgrönt – t ex persilja, koriander, basilika, citronmeliss

lax/kyckling/kalkon av något slag + skivad lök + bladgrönt & groddar

Låt fantasin flöda!

RECEPT

Godaste gröten

Rågflingor (eller bovete, quinoaflingor, amaranth, hirs, dinkelflingor t ex.)
Havreflingor
Sesamfrön
Linfrön
Solrosfrön
Mandel, finhackade (eller hasselnöt, valnöt, cashew, pecannöt t ex.)
Russin (eller torkade fikon, aprikos, dadlar, blåbär t ex.)
Nypa havssalt

Blanda samtliga ingredienser i en stor skål i lagom mängd. Förvara grötblandningen i en burk med tätslutande lock.

Kvällen före:

Ta 1 ½ dl av din grötblandning och lägg i en kastrull, tillsätt vatten så att det täcker gröten. Lägg på ett lock och ställ in i kylan över natten.

På morgonen:

Tillsätt ca 1 dl vatten och en nypa salt. Koka upp gröten och sänk sedan värmen. Koka gröten i 5 minuter. Servera med en fruktkompott, rårivet äpple eller päron, melon, papaya eller mango. Strö över kanel eller kardemumma och välj den mjölk du gillar bäst, mandel-, soja-, havre-, quinoa-, ris- eller gammeldagsmjölk.

Kryddig fruktkompott

4 äpplen
1 dl äppeljuicekoncentrat
1 ½ dl vatten
2 msk riven ingefära
2 msk kanel

Skala och finhacka äpplena. Lägg äpplen, juice, vatten, ingefära och kanel i en kastrull. Koka upp frukten och låt sjuda i ca 45 minuter på svag värme. Förvar en del av kompotten i frysen.

Nyttomuesli

Blanda efter egen smak några av följande ingredienser:

Råg-, havre-, dinkel-, bovete-, quinoa-, amaranth- eller hirsflingor
Sesam-, solros-, lin- eller pumpafrön
Koksflingor
Hackad mandel, pistage, cashew, valnöt, hasselnöt eller pecannöt
Efter rostning så kan man tillsätta torkad frukt såsom russin eller blåbär
Nypon- eller nässelpulver förhöjer nyttighetsgraden på myslin

Rosta myslin i 140 grader i ca 2 timmar, långsam rostning ger godast smak. Servera myslin med yoghurt, sojayoghurt eller mandelmjölk och en härlig fruktsallad. Njut!!

Tofumuffins

15 st
4 dl dinkelmjöl
1 dl havremust
3 tsk winsten
½ tsk salt
100 g tofu, silken
¼ dl kokosolja
3 dl soja- eller havremjölk
smaksätt med soltorkade tomat, oliver, basilika, ingefära, gurkmeja, persilja eller varför inte noriflingor.

Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader. Blanda mjöl, winsten och salt. Vispa upp tofu, kokosolja och sojamjölken. Rör ner smeten i mjölblandningen. Tillsätt eventuell smaksättning. Fördela 2 msk av smeten i muffinsformar. Grädda mitt i ugnen i ca 15 minuter. Tänk på att muffins smakar bäst nygräddade.

Dinkelpannkakor

6 dl mjölk
2 dl dinkelsikt
1 dl fullkornsdinkel
2 ägg
½ tsk havssalt

Gör så här:

Vispa ihop alla ingredienser och låt smeten svälla en stund. Stek pannkakorna på medelhög värme i smör eller kokosolja. Tillsätt gärna rårivna grönsaker såsom zucchini, morot eller alger för att göra pannkakorna matigare. Servera med en god avokadoröra, bladgrönt, groddar och tomat.

Enkel bönröra med alger

3 dl kokta black eye bönor
½ dl olivolja
½ dl vatten
saften från en halv citron
4 tsk gomasio med alger eller tahini
½ tsk spiskummin
½ tsk himalayasalt

Mixa samtliga ingredienser. Är röran för tjock tillsätt lite mer vatten. Bönröran håller ca 5 dagar i kylskåpet. Perfekt tillbehör eller pålägg.

Quinoafrittata – perfekt frukost eller lunch

2 personer
1 vitlök, finhackad
1 gul lök, finhackad
3-4 ägg
2 msk vatten
1 ½ dl kokt quinoa
nypa havssalt
2 nävar spenat
lite basilika

Vispa äggen lätt med vattnet, tillsätt quinoa och havssalt. Fräs vitlök och gul lök i lite kokosolja. Sänk värmen och tillsätt äggsmeten. Lyft lite i kanterna, när frittatan fått en fin färg ta ett lock eller en tallrik och vänd på den. Toppa med spenat och strimlad basilika så att de mjuknar av värmen. När frittatan är klar ringla en god olivolja, strö lite salt och peppar över och servera med en råkostsallad smaksatt av citron.

Rostad paprika & mandelpesto i en dinkelpannkaka med fårost

8 röda paprikor, halverade och urkärnade
6 vitlöksklyftor med skal
½ dl kokosolja
½ röd chili, urkärnad och finhackad
3 dl mandel, mixad till ett grovkornigt mjöl
1 ½ dl olivolja
himalayasalt efter smak
citronjuice

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader. Lägg paprikorna och vitlöksklyftorna på en plåt och smörj in dem med kokosolja. Rosta tills paprikan börjat bli svart på ytan. Lägg paprikorna i en skål och sätt på plastfilm. När paprikorna och vitlöken svalnat skala och lägg dem i en mixer med chili och olivolja. Mixa till en jämn smet. Rör sedan ner mandelmjölet och smaka av med salt och citronjuice. Blanda väl.

9 dl mjölk	1 tsk himalayasalt
3 dl dinkelsikt	fårost
1 ½ dl fullkornsdinkel	ruccola
3 ägg	

Gör så här:

Vispa ihop alla ingredienser och låt smeten svälla en stund. Stek pannkakorna på medelhög värme i smör eller kokosolja. Bred ett lager paprikapesto över pannkakan, smula lite fårost och bred ut ruccolan. Rulla ihop pannkakan och skär den i 2 delar. Lägg upp på ett fat. Servera!

Nakenhavretabbouli

nakenhavre, blötlagd
gurka, i små kuber
tomat, urkärnad och finhackad
rödlök, finhackad
baldpersilja, strimlad
mynta, strimlad
rivet citronskal
citronjuice
olivolja
salt och peppar
sköljda salladsblad

Gör så här:

Skölj havren väl, koka upp och sjud i ca 10 min. Smaka av och känn om den har rätt tuggmotstånd. Blanda med resten av ingredienserna och lägg upp på ett fat med salladsblad i botten. Servera!

Tomatsåsraw

10 tomater	¼ dl olivolja
10 soltorkade tomater, blötlagda	1 bit ingefära
1-2 gula lökar	lite citronjuice
1 näve basilika, strimlad	himalayasalt
2 vitlöksklyftor	2 dadlar
½ chili	

Gör så här:

Lägg samtliga ingredienser i en mixer och mixa till en jämn smet. Smaka av och servera!

Vitlöksfrästa bönor

skärbönor, förvällda
kokosolja
vitlök, krossad och finhackad
honung
tamari
sesamfrön, torrostade

Gör så här:

Fräs de förvällda bönorna i kokosolja och vitlök. Tillsätt lite honung, tamari och de torrostade sesamfröna.

Ugnsrostad pumpa med rosépeppar

pumpa, tvättad och skuren i bitar
kokosolja
himalayasalt
rosépeppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader. Lägg pumpabitarna på en plåt och blanda runt kokosolja. Strö över salt och peppar. Sänk värmen till 185 grader och rosta tills pumpan fått fin färg och blivit mjuk. Servera!

Sauce Toscana

3 dl krämig yoghurt (grekisk el. turkisk)
2 msk olivolja
1 dl hackade soltorkade tomater (inlagda)
1 dl hackad färsk basilika
½ dl finhackad gräslök
1-2 vitlöksklyftor, pressade
salt & svartpeppar efter smak

Gör så här:

Blanda alla ingredienser i en skål
Ställ i kylan ca 2 timmar innan servering

Passar till fisk & skaldjur, kött- och vegobiffar och att doppa bröd i

Dressing med smak av Asien

½ dl olivolja
¼ dl sesamolja
1 dl ume boshi (plommonvinäger)
1 dl tamari sojasås
saften av ½ citron eller 1 lime
3 vitlöksklyftor – rivna
1 msk riven färsk ingefära

Gör så här:

Blanda alla ingredienser och förvara i en (glas)burk med lock. Gör gärna en större mängd. Dressingen håller i flera veckor. Skaka blandningen innan användning

Enkla rawbars

1 dl skalade hampafrön'
1 dl solrosfrön, blötlagda 8 tim
1 dl pumpafrön, blötlagda 8 tim
1 dl kokosflingor
1 dl dadlar, blötlagda 4 tim
1 dl russin, blötlagda 4 tim
1 msk kanel
½ msk nymalen kardemumma

Gör så här:

Sätt ugnen på 40 grader. Skölj de blötlagda fröna och blanda med hampafrön, kokosflingor, dadlar, russin, kanel och kardemumma. Mixa till en smet som är lite grov. Platta ut smeten på ett bakplåtspapper, torka i ugnen i ca 6 timmar. Den skall inte bli helt torr. Skär upp i lagom stora bitar. Förvara svalt i max 5 dagar.

Choklad, nötter, frön och torkad frukt

Mörk choklad

Kardemumma, kanel, ingefära, peppar, citrusskal, mynta

Torkad frukt (t ex russin, fikon, aprikoser, blåbär, dadlar, tranbär)

Nötter (t ex mandel, hasselnöt, valnöt, pecan, pistage, pinje, cashew, macadamia)

Frön (t ex sesam, solros, pumpa, hampa)

Flingor (t ex hirs, havre, dinkel, quinoa, bovete, kokos)

Gör så här:

Smält chokladen. Rör ner smaksättare och därefter torkad frukt, nötter och flingor. Platta ut chokladmassan i en form, låt svalna och skär sedan i lagom storlek. Alternativt fyll små formar med chokladmassan och låt svalna.

Inköpsställen för ekomat

Blueberry, Sibyllegatan 15, tel. 08-661 25 50

Bondens Butik, Tengdahlgatan 30, tel. 08-6402145

Bondens egen marknad, Katarina Bangata + Tessinparken – sensommar + julmarknad

Ekovaruhuset, Österlånggatan 28, 08-229845

Gryningen Hälsobod, Folkungagatan 68, 08-6412712

Happy Hippo, Riddargatan 28, 08-6620440

Källan, Tunnländsvägen 58, Bromma, 08-254360

Lemuria, Nybrogatan 26, 08-6600221

Life Land, Norrtullsgatan 25 A, 08-33 78 78

GI-boden, Upplandsgatan 38, 08-281149

Gröna Hörnet, Nybrogatan 48, 08-6615206

Cajsa Warg, Renstiernas gata 20, 08-6422350

Moonsun, Lilla Nygatan 20, 08-228898

Naturbageriet Sattva, Krukmakargatan 27 & Stora Nygatan 6, 08-6699393 & 08-210086

Örtagubben, Odengatan 37, 08-6730463

Hälsokostbutiken, Döbelnsgatan 33, 070-7154336

Sencha, Sibyllegatan 36, 08-6643715

Götgatsbackens Hälsokost, Götagatan 21, 08-6409040

Konsum butiken i ditt kvarter...

Hemköp – t ex vid Mariatorget

Daglivs Klippet, Fridhemsplan

Restaurang & Caféer med (till viss del) ekologiska råvaror

Yogayama, Jungfrugatan 8, 08-6608860

N ringsterapeut Maria Karlsson
073 998 24 41

maria.karlsson@oih.se
www.oih.se

Rosendals trädgård, Rosendalsterrassen 12, 08-54581270

Klippotekets café, Riddargatan 6, 08-6795650

Södermanna, Söderhallarna 3-5, 08-6431805

Street restaurang, Hornstulls strand 1, 08-6693976

Esperanto, Kungstensgatan 2, 08-6962323

Bergamott, Hantverkargatan 35, 08-6503034

Seyhmus vegetariska delicafé, Varvsgatan 29, 08-6585555

Mistral, Lilla Nygatan 21, 08-101224

Linäs Cafe, Kulturhuset i Ytterjärna, 08-55430215

Green`Lean, Scheelegatan 17, 08-6536385

Organic green, Rehngatan 24, 08-6127484

Oaxen Skärgårdskrog, Oaxen, Hölö, 08-55153105

Loj organic, Katarina Bangata 21, 08-844638

Locanda, Mästersamuelsgatan 60, 08-4402380

Leijontornet, Lilla Nygatan 5, 08-50640080

Kafé sjöstugan, Pipers väg 22, Solna, 08-6551199

Kafé pladder, Vinterviksvägen 40, 0708-303420

Kafé hästskostallet, Överjärva Gård, Solna, 08-6550855

Kalf-Hansens Matateljé, Greta Garbos väg 4, Solna, 08-830515

Cosmic café, Wollmar Yxkullsgatan 58, 08-7148987

Chutney, Katarina Bangata 19, 08-6403010

Beckich café, Schönfeldts Gränd 5-7, 08-106688

Restaurang Backstugan, Greta Garbosväg 4, 08-830515

Saltå café, Saltå kvarn Ytterjärna, 08-55150322

Ytterjärna restaurang, Kulturhuset i Ytterjärna, 08-55430228

Simons skaffereri, Kungstensgatan 12, 08-6123840

Babajan, Djurgårdsbrunnsvägen 34, 08-6639719

Lao wai, Luntmakargatan 74, 08-6737800

Eko i cyberspace:

www.ekoladan.se

www.arstiderna.com

www.ehdin.com

www.reidarsson.se

www.stevia.se

www.asfaltsblomman.se

www.konsumentersamverkan.se

www.krav.se

www.ekolantbrukarna.se

www.slv.se

www.kanariefaglarna.com

www.ortapoteket.se

www.ekomat.kosumentverket.se

www.rattvisemarkt.se

www.crearome.se

www.skillebyholm.org

www.alternativmedicin.se

www.scandchoco.se

www.houseoftea.se