

RAWLICIOUS

Det kommer inte att handla om en uppföljare till Eddie Murphy's succéstandup från 1987 eller en ny klubb för Stockholmskomiker där man försöker sig på roast ännu en gång. Inte heller om ett nytt filformat för systemkameran som Rheborg och Schyffert ivrigt dissekerar på bästa sändningstid. Det blir råare än så.

AV: Maria Cruseman

Jag har träffat Lise-Lott Bergsman som driver cateringfirman Rawlicious vars idé är att inspirera till ett hälsosamt, roligt och fräscht sätt att äta god, nyttigt och ekologisk mat.

Lise-Lott anser att raw food är som vanlig mat, fast smartare. Däremot är det ingen bantardiet eller något som man äter under en begränsad tid. Det handlar inte om att plocka bort något utan snarare om att byta ut mot nyttigare alternativ. Bantning och dieter har de flesta hört nog om när man har kommit upp i sina bästa år. Samtidigt är det få som inte vill känna sig fräscha, positiva och ha ännu mer ork. Då är det perfekt att väva in raw food i sina vanliga matrutiner och på köpet bli mer medveten om vad du sätter i dig och hur maten påverkar ditt välmående. Det är helt enkelt ett smartare sätt att äta på och du behöver inte ersätta hela din kost med raw food för att märka fördelarna. Däremot blir de flesta snabbt motiverade till att testa mer för att det är ett så lättsamt och kul sätt att laga mat på.

Lise-Lott har alltid varit intresserad av matlagning, men fick upp ögonen för sundare och smartare mat när hon började utbilda sig inom hälsa för sju år sedan. Då märkte hon ett tydligt samband mellan kost och välmående. Nu skriver hon på sin första kokbok som handlar om hur man får in mer raw food i sin vardag. Du hittar smakprov ur receptsamlingen på nästa sida. Samtidigt levererar Lise-Lott Bergsman bland annat raw food-desserter till caféer, event och till fikastunder på olika företag med sitt koncept Rawlicious.



Butikschef Krystyna på Lisbeth Janson Frukt & Grönt i saluhallen hjälper Lise-Lott att få med allt hon behöver.

Intresset för raw food stärktes när Lise-Lott gjorde sin första detox för sex år sedan. Maten är dessutom naturligt fri från socker, gluten och mejeriprodukter. När det visade sig att ett av hennes barn är mjölkallergiker så blev det ännu mer naturligt att fortsätta på den vägen.

VAD ÄR RAW FOOD

Raw food är enkelt uttryckt mat som inte upphettats över 42°C. Detta för att behålla så många näringsämnen och enzymer som möjligt, vilka annars går förlorade vid högre temperaturer. En typisk raw food-tallrik består ofta av grönsaker, örter, groddar, rotfrukter, nötter, frön och frukter. Tillagningsätten är olika, exempelvis att torka i torkugn, mjölksyra eller att blötlägga. I ditt hemmakök kommer du dock långt med en matberedare, en stavmixer och en blender.

VILKA ÄR FÖRDELARNA MED RAW FOOD

Eftersom den här typen av mat har ett högt näringsinnehåll bygger du ett starkare immunförsvar, blir piggare och får bättre koncentrationsförmåga. Det blir dessutom lättare att stabilisera din blodsockernivå som i sin tur gör att suget efter onyttigheter minskar naturligt, berättar Lise-Lott.

När Lise-Lott handlar råvaror är det viktigt att så mycket som möjligt är ekologiskt och Lisbeth Janson Frukt & Grönt i Östermalms Saluhall har det mesta som behövs.

Ingredienserna till recepten finner du i butiken belägen i den högra gången från huvudentrén. Butikschefen Krystyna delar gärna med sig av tips och råd om olika produkter.

LISE-LOTT REKOMMENDERAR!

En smoothie om dagen, antingen till frukost eller som mellanmål, är det perfekta tillfället för att få i sig mer grönt. Ta till exempel en näve grönkål, eller spenat, och mixa med vätska (mandelmjolk, rismjolk, kokosvatten) innan du fyller på med dina favoritfrukter eller bär. Gröna blad är nämligen fullproppade av mineraler, vitaminer och antioxidanter.

Om du vill dra ned på gluten kan en enkel start vara att byta ut pastan mot hyvlat squash, morötter, palsternacka eller ättika och servera med en god sås. Se Lise-Lotts middagsförslag på nästa sida.

Rawlicious pastapesto.
Lise-Lotts recept hittar du på nästa sida.



EKOLOGISK från BÖRJAN till SLUT



MER ÄN PRISVÄRT!

Allt om Mat, April 2015

2384 Lupi Reali Montepulciano D'Abruzzo
Alk. 12,5% vol., 750 ml, 75 kr



thewineagency.se

Alkohol kan skada din hälsa.

§

RAWZPACHO för 2 personer

En halv gurka
2 tomater
En halv paprika
2 dl vattenmelon
1 rödlök
1 vitlöksklyfta
En halv chili
1 msk olivolja
Liten knippa mynta
Saft från en lime
Salt & Peppar

Finhacka halva rödlöken och lite av paprikan samt några myntablad och spara till garnering. Skala gurkan och skär grönt och frukt i bitar. Mixa allt i en blender. Späd med vatten om du önskar en lösare konsistens. Smaka av med salt och peppar och servera i glas med garnering.



RAW PASTAPESTO för 2 personer

En och en halv squash
2 krukor basilika
1 näve spenat
0,5 dl pinjenötter
0,5 dl cashewnötter
1 vitlöksklyfta
1 dl olivolja
En halv msk äppelcidervinäger
Salt & Peppar

Skala squashen och hyvla till långa linguinis med en potatisskalare, undvik kärnorna i mitten, och lägg "pastan" i en skål. Mixa allt utom olivoljan med en stavmixer eller matberedare, tillsätt olivolja på slutet och smaka av med salt och peppar. Använd gärna hela basilikaväxten och inte bara bladen. Blanda pastan och peston samt servera med färsk basilika och dina favoritoliver.

RAWMOUSSE MED CHOKLAD OCH JORDGUBBAR för 2 personer

1 avokado
0,5 dl kakao
3 dl Jordgubbar
5 dadlar, gärna Medjools ekologiska dadlar
1 msk honung
1 vitlöksklyfta
1 tsk färsk citronsaft
1 liten nypa salt

Lägg undan tre jordgubbar till garnering. Mixa alla ingredienser till en fluffig mousse och fördela i fina skålar. Låt stå i kylan en timme innan du finhackar jordgubbarna till ett färskt strössel som du garnerar med. Jag lovar, det kommer att bli en succé!

