

# Så lagas du god och sund mat

Har du också funderat på att äta mer nyttigt? Att sluta stressa, inte äta så mycket kakor och godis, att börja röra på dig mer? Att bryta gamla vanor och ersätta dem med nya, godare vanor kräver fokusering och en stark målsättning. Vad kan få dig att ändra dina vanor? En stark och glödande målbild är en bra magnet – börja nu så når du målet fortare!

Vi äter allt mer osund mat och faktum är att övervikt blir allt vanligare i vårt samhälle och är en av vår tids största folksjukdomar. I en artikel i Dagens Nyheter nyligen beskrivs fetmans utbredning i världen och enligt siffror från WHO, som bygger på människors BMI, har 57 procent av svenska män och 47,2 av svenska kvinnor fetma med ett BMI över 30.

Vad krävs för att ändra på gamla matvanor? En beteendeförändring för nya sundare matvanor är självklar, likaså att verkligen bestämma sig, att sätta ett mål och fokusera.

## Att njuta av maten

Att njuta av maten vi äter är en framgångsfaktor i att skapa långsiktiga och hållbara vanor för all framtid. Använd alla sinnen redan vid matlagningen, vilka dofter, smaker, färger, ljud och konsistenser upplever du? Matspjälkningen börjar redan nu, för vid syn- och doftintryck påbörjas enzymproduktionen som sedan tar hand om maten i kroppen. Duka vackert, tänd ljus, ät långsamt och njut. Vad smakar det?

Planering är grunden till framgång för ditt nya, sundare liv. Tiden har ibland en tendens till att inte räcka till allt vi vill göra, och när stressen slår till är det lätt att återfalla i gamla vanor och tappa fokus. Här gäller det att planera upp veckan så att du är förberedd och har hunnit tänka igenom ditt schema. Hur jobbar du, vilka möten är inplanerade, ska du ut och resa, fritidsaktiviteter, hämta/lämna barn, handla, sköta hemmet – hur ska du få ihop det? Ta en stund och sätt dig ner med almanackan och några inspirerande kokböcker. Vad vill du äta under veckan som kommer?

Gör en veckomatsedel och veckohandla så spar du tid. Ha alltid sund mat hemma så du snabbt kan trola fram en smaklig rätt när tidsbristen gör sig påmind. Våga laga nya maträtter med nya ingredienser, välj något nytt i grönsaksdisken. Har du smakat en polkabeta? Välj bovete, dinkel och quinoa som alternativ till vetemjöl, vitt ris och pasta. Laga maten på nya sätt, ugnsbaka, tryckkoka och plocka



Torsk De Lux med kokta grönsaker på salladsbädd. Foto: Åsa Dahlgren.

fram den gamla lergrytan, gör mer storkok och frys in. Tänk funktionellt så blir det enklare. Planeringen hjälper dig att lyckas.

## Krydda din vardag

Att göra en beteendeförändring till en hälsosammare livsstil omfattar stora delar av tillvaron. Maten vi äter och hur vi tillagar den är ett av verktygen för att få pusslet komplett. Det är vida känt att både fett och socker är två stora smakbärare – och ingen vill väl äta smaklös mat? Nej, hemligheten ligger i att välja bra och fräscha råvaror och sedan våga krydda. Testa och upplev nya spännande smaker och smakkombinationer.

Våra smaklökar är indelade i fem olika områden:

Sött – finns i honung, frukt, bär och en del grönsaker

Surt – finns i citron, ättika, yoghurtkultur, surdeg

Salt – finns i salt, natriumklorid

Beskt – finns i grapefrukt, brysselkål, senap, kaffe, öl, ren choklad

Umami – är japanska för delikat och fungerar som smakförstärkare åt alla smaker. Finns i råvaror som kött, soja, fermenterade produkter, fisksås, lagrad ost, skaldjur, fisk, saltorkade tomater och torkad svamp. Smaken av umami kan även ge en upplevelse av salta. Matindustrin använder sig av smakförhöjda hel- och halvfabrikat med bland annat glutamat som ger smaken umami.

Testa nya kryddor och våga improvisera, använd vitlök, ingefära, pepparrot, chili, citrongräs och örter som smakförstärkare. Med osötad dijonsenap kan du göra en god vinägrett eller en kall yoghurtssås. Citron, ansjovis, soja, saltorkade tomater, fisksås, syrade grönsaker, currypasta, tomatpuré och tabasco är andra bra smaksättare. Fänkål ger en fin smakbrytning rå i salladen eller tillagad i soppan eller woken.

Pröva att äta lite oftare och med mindre portioner på tallriken. Starta

med en bra frukost, lägg till ett mellanmål på förmiddagen, en balanserad lunch, ett proteinrikt mellanmål på eftermiddagen, en välkomponerad middag och ett litet kvällsmål. Variera proteinerna på tallriken och addera varma, grova grönsaker och salladsgrönsaker. Minska ned på kolhydrater såsom potatis, ris, pasta, bröd och allt som du vet är onyttigt såsom godis, läsk, färdig fryst mat, snabbmat, bakverk, vitt mjöl, socker och salt. En av framgångsfaktorerna till en bra fettförbränning ligger i att hålla blodsockret på en jämn nivå under dagen. Om du äter oftare och minskar portionerna så blir du sällan hungrig. Sötsuget avtar genom att du håller blodsockret och insulinproduktionen i schack. Fördela måltiderna jämt över dagen med två-tre timmars mellanrum och tänk på att äta mer av nyttiga kolhydrater fram till lunch då förbränningen är som högst, och mer av de proteinrika råvarorna mot eftermiddag och kväll då kroppen inte gör av med så mycket energi.

## Protein mättar bäst

Proteiner är kroppens byggstenar och är det näringsämne som ger mest mättnad. Tänk rationellt och laga upp proteinrikt mat som du fryser in. Ugnsbaka kycklingfilé, eller koka grytbitar av t ex viltkött, och frys in, bra att ha klart till sallader, soppor, wok eller gryta. Fisk och skaldjur är bra att ha hemma i frysen, räkor och lax går snabbt att tillaga tillsammans med wokade grönsaker, krydda gärna med het currypasta och lite cocosmjölk. Varm- och kallrökt lax, makrill i tomatssås och tonfisk i vatten är snabba ingredienser i en matig sallad, omelett eller wok. Kallskuret, rostbiff, skinka och quorn går fort att tillaga. Quorn finns som frysta bifvar, fårs och filé. Tofu är en sojabönst som kan marineras, grillas, stekas eller användas i soppor. Ägg är alltid bra att ha hemma, en omelett eller ägg-röra är toppen som bas i måltiden.

Minikeso 1,5 % och kesella kvarg 1 % är en fin grund till mellanmål, toppa gärna med lite frysta bär.

## Råriv, ugnsbaka och woka

Grova grönsaker och rotfrukter är fiberrika och erbjuder gott tuggmotstånd. Gör en sats med strimlad vitkål, fänkål, chili, vitlök och äppelcidervinäger, blanda och smaka av med kryddor. Gott är också att rårika morötter och palsternacka eller rödbetor, blanda med purjolök, citron och örtsalt. Bönor och linser kan användas som kolhydratrik källa och delvis som proteinkälla. Gör hummus på kikärtor eller en bönsallad som får stå i kylen med kryddor. Woka eller ugnsbaka rödbeta, kålrot, palsternacka, rotselleri och persiljerot, krydda med färska örter.

Färska grönsaker är att föredra, men ibland kan det vara bra att ha backup hemma i form av frysta grönsaker som spenat, brysselkål, broccoli, blomkål, haricots verts, majs och ärtor.

En ratatouille av färska grönsaker håller bra i kylskåpet och kompletterar det mesta på din tallrik. En het och välkorkat barbecuesås likaså. En sallad med skivade tomater, rödlök, basilika, äppelcidervinäger och kryddor blir extra god efter någon dag. Salladen håller sig krispigare i en burk med tättslutande lock och galler i botten där vätskan kan samlas.

Fett behövs bland annat för att hjärnan ska fungera optimalt och för upptaget av fettlösliga vitaminer. Fisk och skaldjur är att rekommendera, komplettera gärna med Omega 3. Bra fett till en måltid kan vara 1,5 tsk olja, en halv avocado, 2 msk naturella nötter alternativt frön eller sex stycken oliver. Använd teflonpanna när du steker och minimala mängder av olivolja, varmpressad rapsolja eller kokosfett.

Att ändra sina gamla, osunda vanor till nya, godare vanor är en livsstilsförändring som omfattar både kropp och sinne. Jobba med att äta sundare mat, röra på dig, göra roliga saker och fokusera på ditt mål. Vad är det du gör idag som du kan göra ännu bättre framöver?

Fakta hämtade ur xtravanzas föreläsning "Så lagas du god och sund mat".



TEXT: ELISABETH ÖHMAN  
CERTIFIERAD XTRAVANZA COACH