



Från att ha lidit svårt av allergi under sommarsäsongen, inte kunnat kela med sin katt eller äta mat med vitlök kan Gitte Liljekvist från Ljungbyholm nu njuta av sommaren, katten och goda vitlöksdoftande rätter. Anledningen stavas raw food.

Gitte Liljekvist:

– Allergin försvann med raw food!

– Min nya kosthållning har läkt kroppen inifrån, säger Gitte övertygat när KalmarPosten träffar henne på gården utanför Ljungbyholm där hon bor tillsammans med sin dotter Mimmi och katten Doris. De förr obligatoriska allergitabletterna är numera ett minne blott och dessutom har Gitte sedan övergången till raw food gått ner över 11 kilo, känner sig piggare, fräschare och har mer ork.

– Energin ligger på en helt annan nivå, kroppen mår liksom alltid bra. Jag har aldrig magproblem längre förutom när jag äter skräpmat, då kommer det som ett brev på posten...

Självläkande kropp

Den självläkande resan till ett allergifritt liv började 2011 då en väninna tipsade om vad raw food kunde göra för hälsan. Gitte, som var trött på att känna sig sjuklig och orkeslös, bestämde sig för att prova och trots att övergången till den nya kosten inte gick smärtfritt märkte hon snabbt skillnad.

– I början blev magen orolig av alla råa grönsaker. Jag fick också huvudvärk av alla gifter som frigjordes. Idag vet jag att om jag hade druckit citronvatten och ingefärste så hade gifterna snabbare lämnat kroppen.

Ganska snart efter den radikala kostomläggningen försvann de besvärande symtomen som katten Doris, pollensäsongen och vitlök tidigare hade orsakat och Gitte kunde sluta med allergitabletterna. Numera äter Gitte inte längre 100% raw, men är vegan och noga med att äta "ren" mat.

– Jag använder exempelvis inga ersättningsprodukter som sojagrädde eller tofu och känner i kroppen när jag behöver minska andelen tillagad mat. Det varierar också mellan vinter och sommar. På vintern blir det mer tillagad vegankost och sommaren mest raw. Jag älskar nypotatis och bönor och de går ju inte att äta råa precis...

Frukost, lunch och middag

Frukosten består ofta av en smoothie med mandelmjolk, frukt och bladgrönt eller vaniljsås med frukt och egengjord kokosmjöli. Till lunch äter Gitte gärna en stor sallad med grönsakspasta eller blomkålscouscos samt dressing av hemmagjord nötost, sourcream eller frukt.

– Till middag blir det en wrap med raw färfel eller en hemmagjord veganburgare, kanske med lite raw coleslaw. Om jag blir sugen på något mellan målen kanske det slinker ner en raw chokladbit eller banan/fruktglass

med mandel- eller hampmjolk, svalkande och jättegott!

"En utmaning"

Det svåraste med kostomläggningen säger Gitte var att börja tänka i helt andra banor. Vanan från att slänga i en burk creme fraiche i pastan till att göra nötbaserad sås och pasta av grönsaker, att göra pajer med nötbotten istället för att använda mjöl och smör och så vidare.

– Utmaningen idag består mycket i att undvika tillsatser och hitta ekologiska råvaror. En stor del av grönsakerna vi äter får jag levererade från Solmarka gård varje vecka och så tjar jag på vår lilla matbutik i Ljungbyholm.

I framtiden vill Gitte jobba med kost och hälsa och har börjat utbilda sig till hälsocoach.

– Jag vill coacha individer till en lugnare, friskare och mer harmonisk livsstil. Utbildningen går inte bara ut på kostfrågor utan mer på den psykiska hälsan och balansen, individen som helhet helt enkelt. Och självklart kommer jag att väva in mina erfarenheter om kosten när jag är klar med min utbildning!

TEXT OCH FOTO: SOFIA EKHOLM

Gitte's raw äppelpaj med vaniljsås, ca 12 bitar

Botten:

- 4 dl paranötter (eller mandel)
- 14 färska dadlar
- 3 krm malen muskotnöt
- 1 krm havssalt
- 2 msk honung
- 1 msk citronsaft

Fyllning:

- 10 färska dadlar
- 2 syrliga äpplen
- ½ tsk malen kardemumma
- 3 tsk malen kanel
- Frön från 1 vaniljstång eller
- 1 tsk vaniljpulver
- 2-3 msk vatten
- En gnutta havssalt

Dekoration:

- 1-2 äpplen
- 1 msk honung
- 1 tsk citronsaft
- 1 tsk malen kanel

Botten: Kärna ur dadlarna. Hacka nötter till småbitar och blanda i salt och muskot.

Tillsätt dadlar och hacka ihop allt till en finfördelad massa. Tillsätt honung och citronsaft. Massan ska nu bli sammanhängande. Är den för torr kan du tillsätta lite vatten. Har du matberedare så kan du göra massan i den. Tryck ut massan i en pajform, ca 20 cm i diameter.

Fyllning: Kärna ur äppelna och dadlarna. Mixa alla ingredienserna i en mixer/matberedare till en bredbar puré. Tillsätt mer vatten om det behövs. Bred ut fyllningen över pajbotten.

Dekoration: Skiva de urkärnade äppelna itunna skivor och fördela dem över fyllningen i ett fint mönster. Rör ihop honung och citron och pensla över äppelna. Pudra till sist med kanel. Låt gärna stå minst en timme innan servering. Pajen går bra att frysa.

Vaniljsås:

- 3 dl cashewnötter
 - 1/2 väl mogen avokado
 - Frön från 1 vaniljstång eller 1 tsk vaniljpulver
 - 1-2 msk honung eller agavesirap
 - 7 färska dadlar
 - 3-4 dl vatten
- Blötlägg helst nötterna minst ett par timmar innan. Mixa nötter, dadlar, vanilj, honung och 3 dl av vattnet till en slät sås. Mosa avokado med en gaffel, tillsätt den och mixa igen (avokado kan bli besk om den mixas för länge). Tillsätt mer vatten om det behövs. Servera såsen till pajen. Såsen går bra att frysa och kan då ätas som vaniljglass.



Gitte's råd!

Sugen på att börja äta mer raw?

– Jag råder ingen att göra som jag gjorde och tvärända helt. Raw food är ju inte en tillfällig nyck utan en livsstil. Bästa sättet är att byta ut lite i taget.

Äter du kött och har svårt att vara utan så byt bara ut tillbehören, gör raw food-desserter, kakor och godis istället för snickerskaka, bakelser eller vad man nu gillar. Köttätaren kan införa en vegetarisk dag i veckan till en början.

Byt ut morgonmüsli mot en raw variant, vänj dig vid nötmjolk och lär dig göra kalla såser av raw gräddfil som görs på nötter. Man behöver inte bli supernyttig över en natt, det måste funka i vardagen och det måste kännas som ett val – inte som ett straff. Övergången kommer att gå av sig själv när man märker hur kroppen reagerar på olika livsmedel. Mycket äter man av ren slentrian.

Titta gärna in på Gitte's blogg på gittesgreenliving.gili.se där hon skriver och delar med sig av härliga recept från sitt gröna liv!

Vad är raw food?

• Raw food är en kosthållning som innebär att äta rå, obehandlad och ofta ekologisk mat, med syftet att uppnå en god hälsa och må bättre.

• Kosten inkluderar frukt, grönsaker, färska frukt- och grönsaksjuicer, god-dar, örter, nötter och frön, fermenterade grönsaker, sjögräs, alger samt olika former av superfoods, svampar och örter, och då i ett så miljövänligt och naturligt tillstånd som möjligt.

• För att bevara maximal näring och energifrekvens upphettas maten inte till mer än 42 grader.

• Vissa raw food-dieter tillåter konsumtion av allt som är rått och obehandlat, och tillåter således opastöriserade mejeriprodukter, råa ägg, rå fisk och rått kött, medan andra råkostdieter enbart tillåter vegetabilisk mat.

