

forord:

rå madvaner

Rimelig rå er en bog om moderne og sunde madvaner, hverdagsmad med rawfood, næringsrigtig energimad og klimavenlig mad. Det er min overbevisning, at hele familien har den største glæde ved denne måde at lave mad på, selvom min egen baggrund er traditionel mad.

Jeg er født i Nordjylland i en familie med mor, far og storebror. Min bror og jeg voksede op med gammeldags dansk mad, hvor alt var kærligt hjemmelavet; rødbeder, sylte, leverpostej, asier, marmelader, saft, kager, brød og så videre. Begge mine forældre kunne lide at lave mad og brugte meget tid på det.

Mit store forbillede var dengang, og er det stadig, min storebror, fordi han altid gør mig glad og er dygtig til de ting, som han gør. Vi er meget tætte, så da han blev uddannet som kok og tjener, ville jeg også gå den vej. Jeg arbejdede i mange år efter skoletid på restauranter, og jeg elskede at stå i et køkken. Tempoet, stemningen, maden, ja det hele.

I 1996 nåede jeg mit mål. Jeg blev færdiguddannet som kok. Alligevel følte jeg efterhånden, at det traditionelle kokkefag ikke passede mig helt, og jeg var langt mere tiltrukket af kolde retter a la salater, smørrebrød, frokostmad og sunde mellemmåltider.

Da jeg flyttede til København, blev jeg ansat på en stor café, hvor jeg stod i køkkenet. Jeg tjente ikke ret mange penge, men jeg lærte en masse. Dette var min hylde! Jeg følte, at cafémaden var lige mig; sund,

lækker, frisk og ny moderne mad. Men efter min mand og jeg fik vores første barn, gled mine egne behov i baggrunden.

Efter et års tid som mor fik jeg job i en integreret børneinstitution, hvor jeg fik ansvaret for at lave mad til små børn, frokost og eftermiddagsmad. Tænk, hvor heldig kan man være at blive en af de personer, som præger børn for resten af deres liv! Jeg lavede lige netop den kost, jeg syntes, var den rigtige for dem.

Så fik vi barn nummer to og barn nummer tre. Med de gode erfaringer fra børneinstitutionens køkken ville jeg prøve noget nyt. Der bød sig et job i Furesø kommune på Lillestjernen, der fungerer som kombineret indskoling og fritidshjem – og dette job har jeg endnu.

På fritidshjemmet laver jeg det, børnene kalder halv-tre-mad, et sundt og lækkert mellemmåltid. I de år, jeg har været på Lillestjernen, har jeg langsomt forvandlet måltidet til at blive sundere og mere mættende. Dette arbejde giver mig glæde og overskud til alle de andre projekter, jeg har som kostvejleder i min virksomhed Anita Dietz. Hver dag hører jeg bemærkninger som: "Kan du ikke lære min mor at lave mad?", "Er det ikke hårdt at lave al den mad?", "Hvordan har du lært at være verdens bedste kok?", "Min mor kan altså ikke få det til at smage sådan" og så videre ...

Da sundhed indtager en central rolle i mit liv, er alle mine ingredienser økologiske, naturlige og uden tilsætningsstoffer. Jeg brænder for at få det sunde budskab udbredt vidt og bredt, for jo renere maden er, jo mere energi kan vi få ud af den, og jo mindre belaster vi også kroppen med elementer, som den skal bruge kræfter på at slippe af med igen. Derfor er Rimelig Rå skrevet til dig, der holder af lækker, naturlig mad uden kunstige tilsætningsstoffer og meget forarbejdede fødevarer, og

til dig, som har fokus på en sund hverdag i din familie med en almindelig økonomi, og som handler i almindelige supermarkeder og måske en gang imellem besøger en helsekostbutik. Bogen er også skrevet til dig, som er vegetar og tænker på miljøet, når du vælger mad, og til dig, som gerne vil smide et par kilo. Ikke mindst henvender Rimelig Rå sig også til dig, som vælger udelukkende at spise rawfood eller synes, rawfood lyder spændende, uden du dog vælger at leve udelukkende efter de rå principper. Rimelig Rå skal også fungere som inspiration til køkkenansatte i skoler og fritidsordninger, delikatessemedarbejdere og cafemedarbejdere. Og alle andre som værdsætter sund og spændende mad.

Anita Dietz

hvad er rå mad?

Begrebet rawfood betyder mad med energi og levende mad til den levende krop.

Mad med energi, som kroppen kan bruge i modsætning til mad, der bliver stegt eller kogt, hvor en vigtig del af næringsstofferne forsvinder under tilberedningen. Rawfood er mad, der ikke er opvarmet til over 42 grader, vegetarisk og uden mælkeprodukter, sukker og gluten. Rawfood er en relativ ny trend, som er baseret på tankegangen om, at mad kun er levende, så længe det ikke varmes op til mere end 42 grader celsius. Ved 42 grader begynder enzymerne nemlig at blive nedbrudt, og der skal enzymer til for at optage og nedbryde den mad, vi spiser. Enzymer er vigtige for vores organisme. Der er derfor i praksis tale om "kolde retter", men du vil blive forbavset over, hvad der kan lade sig gøre, selv om man ikke koger, steger eller bager sin mad.

Når du har spist rawfood i en periode – alene eller sammen med anden kost – vil du opleve en forskel. Du vil opleve, at kroppen får det godt, og den føler sig ovenpå. Alle dine sanser bliver skærpede, du mærker ting med det samme, smager ting med det samme, din hud bliver pænere og dermed yngre at se på. Du får i det hele taget mere ud af livet. Når du fast indtager en vis mængde rawfood, kan du også opleve, at lysten til søde ting forsvinder.

Rawfood giver dig en naturlig skønhed. Jeg oplever selv, at jeg får færre rynker, ingen bumser, en smukkere hud, ikke så meget appelsinhud, har færre sygdomme – og i det hele taget et bedre velbefindende.

Og så er det også en stor sidegevinst for miljøet i rawfood, for du sparer en masse strøm, når du lever af grøntsager, som belaster miljøet mindst.

Naturlig mad

Begrebet naturlig mad betyder for mig, at maden giver energi i stedet for at dræne kroppen for energi. Mad, der er med til at give færre sygdomme, helbrede, give livsglæde og livskvalitet. Naturlig mad er genkendelig mad. Naturlig mad er grøntsager, frugter, kerner, korn, tang, linser, bønner. Det er mad, du finder i naturen, økologisk kød, gode mælkeprodukter og ikke mindst superfood (se Ida Kirk Fogeds beskrivelse af superfood på side 120).

Med rawfood og naturlig mad kommer kroppen tilbage til naturlig sundhed, og du vil opleve en balance i kroppen. Naturlig mad kan alle tåle, og det vil mærkes rigtigt for alle. Spiser du kød, vil jeg klart anbefale økologisk kød.

OPSKRIFTER





dip



mojo

Du skal bruge:

- 1 gul peber
- 1 grøn peber
- 1 rød peber
- 150 gram mandler
- 2 fed hvidløg
- 2-3 spsk. oliven olie
- Salt



Fjern kernehusene fra peberfrugterne og skær dem i mindre stykker.

Pil skallen af hvidløgene.

Blend mandlerne, hvidløg og peberfrugterne i en foodprocessor og tilsæt olivenolie og salt under røringen.

Jo længere tid, det blendes, jo blødere konsistens får mojoen. Ønskes en fast konsistens, blend så kun i kort tid.

Bonusinfo: Mojodip er spansk og bruges meget til tapasretter. Den passer godt til kylling samt til fiske- og grønsagsretter.



makedonsk dip

Du skal bruge:

2 gule peberfrugter

2 røde peberfrugter

1 squash

1 løg

2 fed hvidløg

1 tomat

½ dl. olivenolie

Salt og peber

1 tsk. paprika

1 tsk. gurkemeje

½ tsk. chilipulver eller lidt frisk chili



Skær hvidløg, tomaten, squashen og løget i grove tern, og læg det sammen med de hele peberfrugter på en bageplade beklædt med bagepapir. Bag i ovnen i 30-40 minutter på 175 grader.

Når det hele er bagt, tages kernehuset ud af peberfrugterne og skindet pilles af.

Smid herefter alle de bagte ingredienser på en stegepande med olivenolien. Rør i det ved svag varme. Tilsæt krydderurterne, og bliv ved med at røre, indtil der næsten ikke er mere væske i. Det kan godt tage en times tid.

Bonusinfo: Smager godt til alt og kan sagtens holde i flere dage på køl. Både gurkemeje og chili er godt for kroppen. Gurkemeje er med til at afgifte, og chili booster stofskiftet.