

Hitta balansen med ayurvedisk mat

Vad, när och hur man äter är viktiga grunder i ayurvedisk matlagning, säger Linda Nilsson. Hennes barn kallar henne för matnörd och det går inte att ta miste på att hon är en person med en passionerad inställning till mat.

TEXT KARIN LINDBOM FOTO MIRIAM PREIS OCH DREAMSTIME

DEN AYURVEDISKA FILOSOFIN handlar om att hitta en balans i kropp och själ. Det gör man bland annat genom att äta rätt för sin kroppstyp och personlighet – sin dosha.

– Varje människa föds in i en grunddosha, men den kan ändras under livets gång, berättar Linda Nilsson som är konceptansvarig på restaurang Spelabacken i Skanör.

Det är tidig förmiddag och aktiviteten i köket är i full gång. Denna vecka är det ayurvediskt tema och skålarna på buffébordet fylls med morötter, rödbetor, aubergine och andra färgstarka ingredienser, som passar de olika kroppstyperna vata, pitta och kapha.

Linda Nilsson har länge varit inspirerad av ayurveda i sin matlagning.

– Jag blev intresserad när jag för många år sedan började med yoga. Då insåg jag hur mycket maten betyder för vår hälsa och vårt välbefinnande och anmälde mig till en ayurvedisk matlagningskurs.

VID SIDAN OM JOBBET på Spelabacken driver hon även sitt eget företag Växkraft, där hon erbjuder kroppsterapi och matlagningskurser.

– Liksom ayurveda arbetar jag med en holistisk människosyn, vilket innebär att jag ser och stöttar hela människan – både kroppen och själen.

Hela livet har Linda intresserat sig för och

experimenterat med olika matfilosofier, recept och råvaror.

– Jag har sökt efter den optimala kosten. En kost som gör en frisk och full av energi. Själva kallar jag det "feelgood-mat".

"Feelgood-maten" är vegetarisk, ekologisk och närodlat. Annat att sträva efter är att använda mat efter säsong och att undvika socker och mjölmalt samt halv- och helfabrikat. Linda talar också om måttfullhet. Att man inte ska överdriva och att alla behöver variation för att hitta sin balans.

– Det finns ingen universell diet som passar alla. Det är bara du själv som har svaret på vad som är bra för just dig.

DEN AYURVEDISKA MATLAGNINGEN har sitt ursprung i Indien och innehåller mycket gurkmeja, ingefära, kanel, spiskummin och koriander i recepten.

– Ingefäran är en personlig favorit. Den höjer immunförsvaret, är värmande, sätter i gång cirkulationen och torkar upp slemhinorna vid förkylning. Och den är speciellt bra för en kapha, som behöver komma i gång lite, säger Linda och skär stora bitar färsk ingefära.

Den fungerar som aptitretare och klickar i gång enzymproduktionen som underlättar matsmältningen.

Basvaror i den ayurvediska matlagningen är basmatiris och ghee (se recept på sid 83).

Men Linda är något tveksam till den stora användningen av mjölkprodukter.

– För indierna är kon helig och de använder mycket mjölk. Men det finns många andra sätt att få i sig kalcium, till exempel via broccoli och sesamfrön.

LINDA ÅTERKOMMER FLERA gånger till matsmältningsselden – agni. Den bryter ner och underlättar matsmältningen. Enligt ayurveda är det därför viktigt att äta vid rätt tider, de tider då agnin är som starkast. Och det är mitt på dagen. Därför bör dagens största mål ätas då.

Men det är inte bara maten som är viktig i ayurveda. Det är lika viktigt hur man äter.

– Ätandet är en konst. Det är viktigt att tillåta att själva måltiden blir en viktig del i livet. Maten ska vara vackert upplagd och man ska ha lugn och ro, säger Linda som själv brukar sjunga en sång före middagen hemma för att komma i rätt stämning.

Hennes barn kallar henne för matnörd och det går inte att ta miste på att hon är en person med en passionerad inställning till mat. Det riktigt lyser i ögonen när hon berättar om fina råvaror, lyckade recept och glada matgäster. På fritiden läser hon allt hon kan få tag på om mat och hälsa för inspiration, men gör ofta recepten till sina egna.

– Jag tar bort allt onyttigt och lägger till sådant som är nyttigt, säger Linda och skrattar. ▸



Vata

Vatapersoner har en känslig matsmältning jämfört med de andra två doshorna och bör därför äta mat som är lättsmält och väl tillagad. Ingefära och svartpeppar kan understödja matsmältningen. Vata mår bra av betor, morot, kålrot, jordnötssmör och sesamfrön. Bäst är mat som är varm, fuktig och oljig. Kryddor som är söta, sura och salta är balanserande.

Rödbetor med jordnötssmör

10 små rödbetor
1 dl jordnötssmör
(jordnötssmöret ska endast innehålla jordnötter och salt)
5 msk olivolja
1 citron, rivet skal

4 msk finriven ingefära
havssalt och svartpeppar
3 msk rostade pumpafrön, kokos eller sesamfrön

- 1 Skrubba rödbetorna noggrant. Lägg dem i saltat vatten och koka tills de känns mjuka, 20–30 minuter. Häll av vattnet och låt dem svalna något. Skala dem och dela i stora bitar.
- 2 Blanda jordnötssmör, olivolja, citronrasp och ingefära till en jämn aningen rinnig smet. Smaksätt med salt och peppar. Blanda med de ljumma rödbetorna.
- 3 Rosta pumpafröna i torr stekpanna och strö över som garnering.

420 KCAL PER PORTION

E% 9 proc protein, 78 proc fett, 13 proc kolhydrater

Rotsakssallad med sesam och umesu

2 msk sesamolja
2 msk umesu (japansk plommonvinäger)
1 apelsin, saften
1 citron
3 msk äppeljuice

havssalt
1/2 rå kålrot
3 morötter
3 msk rostade sesamfrön

- 1 Gör en dressing av sesamolja, plommonvinäger, apelsin, citron och äppeljuice och blanda i dressing. Smaka av med lite havssalt.
- 2 Skala och riv rotfrukterna på grövsta sidan på rivjärnet. Blanda rotsaker och dressing.
- 3 Låt gärna stå och dra en stund så att smakerna hinner gifta sig. Det gör också att salladen blir mer lättsmält och mjuk. Rosta under tiden sesamfröna i en torr stekpanna. Strö över dem precis före servering.

158 KCAL PER PORTION

E% 7 proc protein, 64 proc fett, 29 proc kolhydrater

Majonnäs med sesamfrön

3 dl oskalade sesamfrön
(blötlagda över natten)
2 stjälkar selleri
citron
1 vitlöksklyfta

1 msk misopasta
5 msk olivolja
1 dl vatten
1 dl bladpersilja
1 tsk salt

- 1 Lägg de blötlagda, avrunna sesamfröna i en mixer tillsammans med övriga ingredienser. Häll på lite vatten och mixa ett par minuter till önskad konsistens. Om det går trögt, håll på mer vatten. Majonnäsen ska bli lite tjock och krämig.

94 KCAL PER MATSKED

E% 10 proc protein, 88 proc fett, 2 proc kolhydrater

Gör ett doshatest på www.vakraft.se.

Är du en kreativ vata?

Nyckelord: Regelbundenhet.

Kroppstyp: Smal, tunn benstomme, oregelbunden hunger.

Egenskaper: Alert, spontan och kreativ. Lär sig saker snabbt och glömmar lätt. Vid obalans blir de lätt oroliga och får humörsvingningar.

Typiska hälsoproblem: Koncentrationssvårigheter, högt blodtryck, gaser, sömnproblem, värk och kronisk trötthet.



Tips på hur du ska äta enligt ayurveda

- ✿ Ät bara när du är hungrig.
- ✿ Ät sittande i lugn och ro.
- ✿ Ät inte när du är arg, orolig, ledsen eller har andra upprörda känslor.
- ✿ Drink gärna 30 minuter före måltiden eller 3 timmar efter.
- ✿ Ät nylagad och färsk mat eftersom den innehåller mest prana – livsenergi.
- ✿ Med alla sex smaker; sött, salt, surt, starkt, bittert och kärvt i samma måltid känner man sig fredsställd och minskar risken för sötsug efter.

RECEPTEN ÄR BERÄKNADE FÖR
4 PERSONER OM INGET ANNAT ANGES

Pitta

Pittapersoner har stark matsmältning som oftast är effektiv och bryter ner det mesta. En kylande diet skapar lugn och ger fokus. Bra mat för en het pitta är till exempel ris, blomkål, broccoli och kikärtor. Söta, bittra och sammandragande kryddor är bra, men undvik de starka, sura och salta. Sommartid är råkost ett bra alternativ.

Grönsakspanir

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1 liter gammaldags ekologisk mjölk | 2 msk ghee |
| 1–2 msk färskpressad citronsaft | 2 cm riven färsk ingefära |
| 2 dl ekologisk yoghurt | 1 msk currypasta, eller torkad curry |
| 1 broccolihuvud | 2 dl sojagrädd eller matlagningsgrädd örtalt |
| 3 skivade morötter | |
| 1 blomkålshuvud | |

- 1 Koka upp mjölken i en gryta. Precis när den häver sig, häll i citronsaft och yoghurt, då bildas de små "klumpar" som är paniren – färskosten.
- 2 Låt stå en stund och sila sedan bort vasslen. Den är bra att baka bröd på. Häll paniren i en ren kökshandduk och låt den droppa av en stund.
- 3 Ångkoka grönsakerna 1–10 minuter beroende på hur stora bitarna är. De ska inte vara för mjuka.
- 4 Under tiden lägger du ghee (se recept) i en annan gryta. Blanda i ingefära och curry och värm upp. Häll i grädden och smaka av med örtalt.
- 5 När grönsakerna är klara vänder du ner dem i gräddblandningen. Smula över paniren.

420 KCAL PER PORTION

E% 16 proc protein, 59 proc fett, 25 proc kolhydrater

Är du en eldig pitta?

Nyckelordet: Måttlighet.

Kroppstyp: Medium, stark hunger och snabb ämnesomsättning.

Egenskaper: Bra minne, goda ledaregenskaper och ett starkt intellekt. När de kommer ur balans blir de lätt arga, frustrerade och otåliga.

Typiska hälsoproblem: Magsår, eksem, omåttlig hunger och törst, vredesutbrott.

Kikärtor med kanel Hasselnötsrisotto

- | | |
|--|--------------------------|
| 5 dl kokta kikärtor | 2 tsk kanel |
| 2 msk balsamvinäger | 2 msk vitt vin |
| 2 pressade eller finrivna vitlöksklyftor | 1 dl god olivolja |
| 1 msk tomatpuré | salt och peppar |
| 1 citron, rivet skal | 1 dl hackad bladpersilja |

- 1 Skölj kikärtorna om du använder från burk. Låt dem rinna av. Blanda balsamvinäger, vitlök, tomatpuré, citronskal, kanel och vin. Vispa i oljan lite i taget. Salta och peppra.
- 2 Blanda ärtorna med dressing. Låt marinera ett par timmar.
- 3 Vänd ner persilja strax före servering. Lägg upp och garnera med hel kanel och citron.

368 KCAL PER PORTION

E% 9 proc protein, 66 proc fett, 25 proc kolhydrater

6 PORTIONER

- 1 msk ghee
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk gurkmeja
- 1 tsk salt

- 1/2 dl hasselnötter
- 3 dl basmatiris,
- väl sköjt
- 6 dl vatten
- 1 msk citron

- 1 Häll ghee i en gryta tillsammans med kryddor och hasselnötter. Låt det svettas varsamt så att smakerna kommer fram.
- 2 Häll i det tvättade riset, låt det fräsa med någon minut. Tillsätt vatten, koka i 15 minuter.
- 3 Häll över citronsaft och låt riset stå en stund.

212 KCAL PER PORTION

E% 7 proc protein, 24 proc fett, 69 proc kolhydrater

Ghee - ayurvediskt smör

- 1 Smält valfri mängd ekologiskt smör i tjockbottnad kastrull, småkoka på mycket låg värme i 2–3 timmar. Rör inte om!
- 2 Ta bort översta skumlagret med en hålslev och låt resten stå ca 15 min. Filtrera bort bottenfatsen genom en silduk.
- 3 Förvara i glasburk i rumstemperatur. Håller i flera månader!



Indisk linssoppa,
morotssallad och
babaganush. med
rawfoodkex.



Kapha

Kaphapersoner har långsam matsmältning med en låg men konstant aptit. De balanseras av lätt mat med lågt glykemiskt index (GI) och starka, bittra och sammandragande smaker. Kapha mår bra av att äta lite fett och undvika kall mat samt mjölkprodukter och bröd. Lite het och varm mat passar utmärkt för att liva upp en kapha. På sommaren är sallader med chili och ingefära ett bra alternativ. Bra råvaror är röda linser, morot, pumpafrön, ingefära, spenat, lök och aubergine.

Indisk linssoppa

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 2 msk ghee | 1 äpple |
| 1 gul lök, hackad | 1 dl vitt vin eller |
| 2 vitlöksklyftor, rivna | 1 pressad citron |
| 2 msk curry | 1 msk ekologisk |
| 2 tsk kanel | grönsaksbuljong |
| 2 cm riven ingefära | 8 dl vatten |
| 1 röd chili (om man | 2 dl spenat |
| vill ha ytterligare | 2 dl äppeljuice |
| hetta) | 2 tsk salt och |
| 4 dl röda linser | svartpeppar |

1 Smält ghee i en kastrull. Tillsätt lök, vitlök och kryddor. Värm en liten stund. Använd chili om du som kapha behöver värmas.

2 Häll i linser, urkärnat och tärnat äpple, vin, buljong och vatten och koka cirka 10 minuter tills linserna är mjuka.

3 Tillsätt därefter spenat och äppeljuice. Blanda om och smaka av med salt och svartpeppar.

364 KCAL PER PORTION

E% 23 proc protein, 21 proc fett,
56 proc kolhydrater

Morotssallad

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 2 morötter | 1/2 dl russin |
| 1/2 citron | 2 tsk chiliflingor, alter- |
| 3 msk olivolja | nativt kajennpeppar |
| 3 msk rostad kokos | 1 tsk salt |

1 Riv morötterna på rivjärnets grövsta sida. Massera dem med citron och olivolja.

2 Rosta kokos gyllenbrun i torr stekpanna och låt den svalna en aning.

3 Blanda ner den i morötterna tillsammans med russin och chiliflingor. Smaka av med salt.

170 KCAL PER PORTION

E% 2 proc protein, 78 proc fett,
20 proc kolhydrater

Babaganush

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 2 aubergine | 2 tsk spiskummin |
| (sesamfröpasta) | 3 msk grekisk yoghurt |
| 2 solovitlökar (små | svartpeppar |
| hela utan klyftor) | 4 tsk salt |
| 3 msk tahini | |

1 Halvera auberginerna, salta och lägg på en plåt med skinnsidan nedåt. Dela solovitlökarna och behåll skalet på. Lägg dem bredvid eller på auberginen.

2 Baka i ugnen 25–30 minuter på 220 grader tills auberginerna är bruna och mjuka helt igenom.

3 Gröp ur och mixa dem tillsammans med tahini, spiskummin och de nu skalade vitlökarna. Låt svalna något innan du rör i yoghurten. Smaka av och krydda.

124 KCAL PER PORTION

E% 14 proc protein, 56 proc fett,
30 proc kolhydrater

Är du en uthållig kapha?

Nyckelord: Stimulans.

Kroppstyp: Kraftig med risk för övervikt, oregelbunden ämnesomsättning.

Egenskaper: Lugn med ett stort tålamod. Rör sig oftast långsamt och har även ett långt minne. Vid mental obalans kan de bli omotiverade och lata.

Typiska hälsoproblem: Viktökning, allergiska reaktioner, problem med slemhinnorna, deppighet.