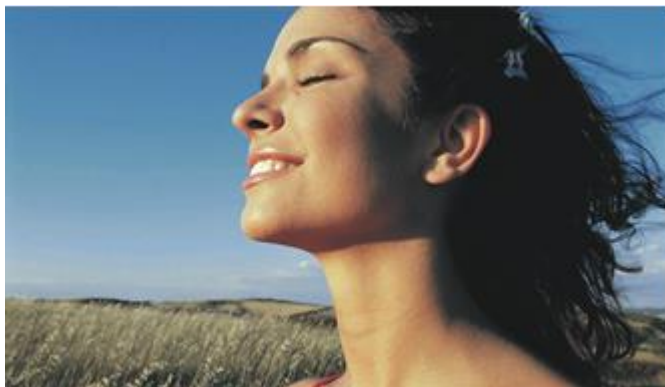


Varva ned

Det finns mer till livet än att öka farten. - Gandhi



Ta det lugnt

Vem känner inte att antal timmar på en dag inte räcker? Vi rusar genom dagen, springer hit och dit och till slut känner vi oss utmattade. På något sätt har dessa dagar, fyllda med plikter, skyldigheter och sysselsättningar vuxit och blivit till vår vardag. Vi tillbringar vår tid med att göra saker som vi egentligen inte vill göra, men känner att vi borde. Vi har kommit fram till övertygelsen om att våra yttersta mål är att vara produktiva och att stryka saker bort från våra att-göra-listor.

Sanningen är, livet på jorden är en kort gåva och vår tid är för dyrbar för att användas på detta sätt.

Om vi vill leva ett balanserat och friskt liv, behöver vi minska vår belastning och öka vår tid för vila. Detta innebär att planera mindre under en dag, prioritera de sakerna som får våra hjärtan att sjunga och ställa in de sakerna som inte är absolut nödvändiga. Om vi är tvungna att utföra mycket varje dag, kan vi fortfarande ändra kvaliteten hur vi gör saker. Hur kan vi förvandla stresskänslan när vi är försenade, till något gott istället, för den vanliga gripande och kvävande erfarenheten? Hur kan vi finna enkelhet mitt i stressen? Hur kan vi utveckla konsten att vara lugna? Ta en stund innan du klättrar ur sängen på morgonen för att komma ihåg dina drömmar och att tänka på vad du vill få ut av dagen. Lämna din klocka på nattduksbordet. Ta den natursköna vägen. Sitt en stund med slutna ögon när du startar datorn. Kolla e-post bara två gånger om dagen. Fyll inte ditt schema så mycket så att det inte finns någon tid för en kort promenad. Tänd ljus innan du börjar laga middag. Lägg ett ögonblick här och där för att varva ned tempot; det kan göras enkelt och kommer att ha en stor inverkan på ditt välbefinnande.

Oljor och fetter

Inte alla oljor och fetter är tillverkade på samma sätt. Kraftigt raffinerade, bearbetade "trans" fetter och oljor som används i halv- och helfabrikat, färdig förpackad mat är mycket skadliga för kroppen. Däremot kan fetter och oljor från riktig mat (whole food) och andra högkvalitativa källor, balansera vår ämnesomsättning, hjälpa oss att hålla en jämn hormonbalans, ge näring till hud, hår och naglar och ombesörja och upprätthålla kroppens flytande funktioner. Våra kroppar behöver också fett för isolering och för att skydda och hålla våra organ på plats. En hälsosam andel av högkvalitativt fett i en måltid mättar och lämnar oss med känslor av energi, tillfredställande och värme. Överdrivet mycket fett och olja i kosten, speciellt kraftigt bearbetade fetter, kan resultera i viktökning, hud finnar, högt blodtryck, leverinflammation och en allmän känsla av mental, fysisk och känslomässig tyngd. Tecken på otillräckliga högkvalitativa fetter är sprött hår och naglar, torr hud, hunger efter måltider och köldkänsla. Av all ohälsosam bröd, bakverk och färdiglagadmat som vi äter, är de som görs med högraffinerade vegetabiliska matoljor de värsta. Vegetabiliska matoljor är inte så nyttiga som vi blev lärda att tro att det var. Detta beror till stor del på att de är högförädlade livsmedel och när vi konsumerar stora mängder av detta dolda fett (som de flesta av oss gör), störs våra viktiga omega 6:3 balans. Margarin innehåller allmänt för mycket omega-6 fettsyra eftersom det tillverkas med oljor som sojaolja som passar bra in i industriproducerad mat. Bortsett från omega-6 överskottet bidrar högraffinerade vegetabiliska matoljor mycket till degenerativa sjukdomar idag.

AB
VISBY

HÄLS KOST

ANNO
2003

Cikoria - Ekologisk matbutik

Rapsolja anses vara allmänt bra för hälsan, men sanningen är tvärtom. Rapsolja utgör faktiskt en belastning för hälsan. Den innehåller erukasyra, ett giftigt ämne som forskning på djur har visat ha toxiska effekter, i synnerhet på hjärtat, vid tillräckligt höga doser. Av denna anledning minskades kraftigt halten av erukasyra i rapsolja genom hybridtekniken. Än idag finns en del erukasyra i rapsolja. Bregott innehåller rapsolja som anses vara hälsosam speciellt pga. den stora andelen enkelomättat fett som också finns i olivolja. Men rapsolja innehåller skadligt transfett som uppstår vid tillverkningen. Uppmärksamheten om transfett i margarin har ökat allmänhetens förståelse av transfett som sjukdomsorsak. Nackdelarna med rapsolja överväger i alla fall.

Rapsolja är trots allt en "ren hälsoprodukt" jämfört med den vanliga matoljan och margarin som säljs på mataffären. Den skadliga raffinering och tillverkningsprocessen förstör de nyttiga beståndsdelarna i matoljan och leder till bildningen av giftiga ämnen. Avstå helt från industritillverkade fett som Becel, Flora, Lätta, Lätt & Lagom, Milda, flytande margariner och matoljor i plastflaskor (särskild med lång hållbarhet). Personer med hjärt- och kärlsjukdomar bör låta bli helt och hållet de ovan nämnda industritillverkade fetter. Man ska akta sig för matolja som inte har en lång tradition i matlagning som finns med olivolja, sesamolja och kokosfett t ex.

Olivolja är bra för hälsan (som alla vet). Men välj helst ekologisk kallpressad pga. fusk i produktionen. Olivolja passar bra till sallad och tål måttlig uppvärmning, eftersom den är känslig för värme. Ett bättre alternativ till stekning är oraffinerad ekologisk kokosolja som tål värmen bra (med en stektemperatur upp till 175 grader C.) utan att bli förstörd. Rik på mellanlänga fettsyror (laurinsyra, kaprylsyra och kaprinsyra) är det ett hälsosamt produktval för matlagning. Det går också att blanda olivolja och kokosolja i stekpannan. Kokosolja är det mest stabila av alla fetter och härsknar inte lika lätt, till skillnad från andra vegetabiliska matoljor.

När du ska välja oljor, köp den högsta kvalitén ekologiska produkter som du har råd med, eftersom oljor och fetter är ryggraden i så många rätter. Ditt val av olja och hur du behandlar den, kan påverka din hälsa både negativt eller positivt. Bra ord att leta efter på glasflasketiketten är ekologiska, första pressning, kallpressad, extra virgin och oraffinerad. Undvik plast emballage eller lock med Bisfenol (som frigörs i fett). Undvik fetter som är raffinerade, bearbetade, varmpressade eller extraherade med lösningsmedel.

Andra hälsosamma fetter finns i hela nötter och frön och deras smör som mandelsmör eller sesampasta (tahini). Andra hela livsmedel (whole food) som avokado, oliver och kokosnötter är bra källor till hälsosamt fett, tillsammans med vild lax och ekologiska ägg (rika i omega-3 och -6). Experimentera med dessa hälsosamma fett källor och se vilka som fungerar bäst för dig och lämnar dig tillfredsställd. Prova även smör eller ghee (renat/skirat smör) eftersom de inte bryts ner när de används vid höga temperaturer.

Ghi – renat smör

Ghee kan användas i matlagning, på bröd och precis som smör, eftersom det tål höga temperaturer och bidrar med en rik och nötig smak. Ghee har använts i det indiska köket i tusentals år och är en viktig del inom Ayurvedisk läkekonst. Ghee har en renande inverkan på de födoämnen den blandas med och hjälper till i näringsupptagningen och tarmfunktionen. Ghee är rikt på A, D och E-vitamin och lättsmält tack vare att det svårsmälta proteinet kasein har tagits bort. Passar även laktosintoleranta då Ghee är laktosfritt. Smör är ett bättre alternativ vid bakning.

Så här gör du ghee: smält ½ kg (eller mer) normal saltat eller osaltat smör i en tjockbottnad, rymlig kastrull, utan lock på svagaste värme. Låt den sjuda ½ - 1 timme, gärna längre. Osaltat smör blir färdigt på kortare tid än normal saltat. Först blir det ett skum. Vita fällningar flyter successivt upp till ytan. När det har stått en tid kan du skumma av dem, med *vänta helst* till du ser att det inte längre kommer upp mer från botten. Skummet på ytan har då blivit mindre fluffigt och blir lättare att ta bort.

Det renade smöret häller du försiktigt upp på en eller flera glasburkar. Sila gärna genom finmaskig silduk för att få bort det du inte kunde skumma bort. Den vassle-liknande bottensats som bildas i kastrullen ska du inte ha med. Pass på, för den rinner rakt igenom silduken. Om du låter smöret stå på länge kan botten satsen börja bli gulbrun och allt fastare. Ghee är mycket hållbar och kan förvaras i rumstemperatur. Gör du mycket åt gången, är det dock bra att förvara en del i kylskåp. Hur väl den håller sig beror på hur välgjord/ren den är och hur färskt smör du använt.