

Matinspiration med Cecilia Nemeth februari 2013

Fjorton personer står och småpratar med varsin god grön drink i handen. Att det är färsk spenat som färgat smothien grön kunde ingen gissa!

Cecilia Nemeth som nu skulle "matinspirera" oss har bl a arbetat som kock. Hon kommer inte med några pekpinnar vad man inte ska äta, utan lockar istället med hälsosamma och goda tips. "Det är viktigt att njuta!" Vi får fundera över vad vi äter och vad vi vill förändra i vår mathållning.

-Vad behövs i ett kök, jo bra knivar, bra skärbräda, stavmixer, en bra stekpanna, gärna råsftcentrifug och ett bra förkläde! börjar Cecilia.

Så pratat hon om pHvärdet, tex är kaffe och Cola surt, bikarbonat är basiskt. Har det blivit för mycket surt finns det tabletter med bikarbonat att köpa.

Vad ska vi tänka på för att hålla nere inflammationer och gynna immunförsvaret? Kakaonibs, små knapriga bitar av kakaobönan, är nyttigt. De fick vi strödda på smothien. Vetegräspulver innehåller mycket antioxidanter. På zest-järn, (ett långt smalt rivjärn), kan man riva den nyttiga ingefäran över mat, fil eller smouthie. Att mixa grönsakerna underlättar för de som har en känslig mage.

Bladgrönt, kål och lök är mycket bra. De mörkt gröna bladväxterna är bäst, som ruccolasallat och spenat.

-Vår hjärna behöver fett, påpekar Cecilia, men det ska vara rätt sort. Kallpressad kokosolja kan man ha i smouthie, steka i och även smörja huden med.

Burken skickas runt, den luktar verkligen gott!

Inflammationer gynnas av vete, gluten, socker och mjölk. Det är bättre med råg, korn och havre än vete som innehåller mycket gluten. Bovetemjöl eller mandelmjöl går att använda istället för vete. Alternativa sötningsmedel är stevia och agavesirap. Soja-, ris- eller havremjöl är bra ersättning för komjöl.

Zink och selen finns det mycket av i fisk. C-vitamin finns rikligt i våra inhemska havtornsbär, liksom i gojibär och torkade incabär.

Chiafrön innehåller väldigt mycket kalk och omega-3. Frön och nötter är bra att få i sig, strö till exempel sesamfrön över salladen av bladgrönsaker.

Nu är i alla fall jag rejält hungrig!

Vi får ett recepthäfte och därefter dukar Cecilia Nemeth upp underbara smakprover; Sallad av ruccola, chevre, rubinröda granatäppelkärnor, rostade valnötter; tapenade; en röra av kronärtskockor och till allt detta helt underbara frökex av majsmjöl.

-Var hittar man allt ovanligt som du pratat om? undrar vi.

-Allt har jag köpt i större matvaruaffär och något i hälsokosten, svarar Cecilia.

Skålarna går runt ett varv till...