



Jeanette började intressera sig för rå kost för sex år sedan. Sedan tre år tillbaka håller hon kurser i ämnet.

Jeanette Guttenbergs intresse för rå kost började för sex år sedan. Hemma äter familjen rå kost och vegansk kost utan tillsatser, gluten och socker. Efter att ha gått en kurs i raw food har hon fördjupat sig i den indiska hälsotraditionen ayurveda, kunskap hon använder i de kurser hon håller.

Laga vegansk rå mat utan tillsatser

Intresset för rå kost, eller raw food, syns tydligt. I köket hemma i Hökhult, Älmhult, står en stor mixer och en matberedare bredvid en torkugn. Ugnen påminner om en bänkdiskmaskin till storleken och går varm om hösten då äpplen och svamp torkas. I köket står färdiga råkost-efterrätter framme, hemmaodlade kryddor pryder fönsterkarmen och jäsningsatser, som senare ska bli fermenterat te, ligger i glasburkar.

-Jag lärde känna mig själv via raw food. Jag lärde känna min kropp och dess behov och jag vill att andra också får förmånen att göra det

Jeanette Guttenberg gick kursen Raw life educator för tre år sedan. Sedan dess har hon fördjupat sig i ett av ämnena kursen nuddade vid, den indiska hälsotraditionen ayurveda. Genom en resa till Indien i vintras tillsammans med familjen fördjupade hon sin kunskap i ayurveda.

-Jag lärde mig hur de olika ayurveda-typerna fungerar och vad de bör och inte bör äta. Det är förvånansvärt hur de olika elementen och typerna går att bestämma.

Ayurveda är ett tusenårigt hälsosystem från Indien där människor kategoriseras efter tre olika personlighetstyper som knyts till olika element. Utefter typ, eller blandning av typer, avgörs vilken mat de mår bäst av att äta. Elementen är luft, vatten och eld.

-Med ayurveda väcktes min förståelse för att vi inte är likadana och att alla har olika behov. Jag ville gräva djupare i det.

Alla människors olikhet är något hon även ser i de matlagningskurser hon håller,



"Med ayurveda väcktes min förståelse för att vi inte är likadana och att alla har olika behov."

som fokuserar på hållbarhet ur människo- och miljöperspektiv.

-Jag upplever i mina kurser att alla är olika. På en del går raw food hem, och på en del ser man att de inte mår bra av den råa kosten. Men jag tror att de flesta mår bra av att ändra lite i sin kost mot renare, mer vegetarisk mat.

Kurserna håller hon vid sidan av arbetet som hållbarhetskonsult, något Jeanette för tillfället utbildar sig vidare i genom att läsa en distanskurs på Chalmers om hållbarhet ur ett miljöperspektiv.

Hemma fokuserar familjen på att äta mat utan tillsatser, gluten och socker. Det blir mestadels rå kost och vegansk kost. Sallader, soppor, smoothies och efterrätter är det som tillagas oftast. Rå kost innebär att mat aldrig hettas upp över 42 grader.

Att äta rå kost innebär en ständig avvägning mellan

närodlat och näringsinnehåll för Jeanette som undviker att äta mat med tillsatser i. Trots att det finns mycket svenskodlad mat är det många grödor som inte odlas i Sverige.

-Jag försöker ta varor från Sverige, men det är svårt att odla mango och avokado här. Är det bra för miljön är det oftast bra för människan och tvärtom.

Omställningen till att äta rå mat gick inte helt omärkbart förbi. Även om Jeanette i dag inte saknar något från tiden då hon åt varm mat var det inte helt lätt i början.

-Hjärnan trodde den saknade saker i början. Men nu kan jag gå förbi godisdisken utan att bli sugen.

Jeanette är inredare i grunden, något som avspeglar sig i hennes maträtter, som hon dekorerar med formsäkerhet. För elva år sedan flyttade hon till Sverige, där hon även träffade sambon Peter.

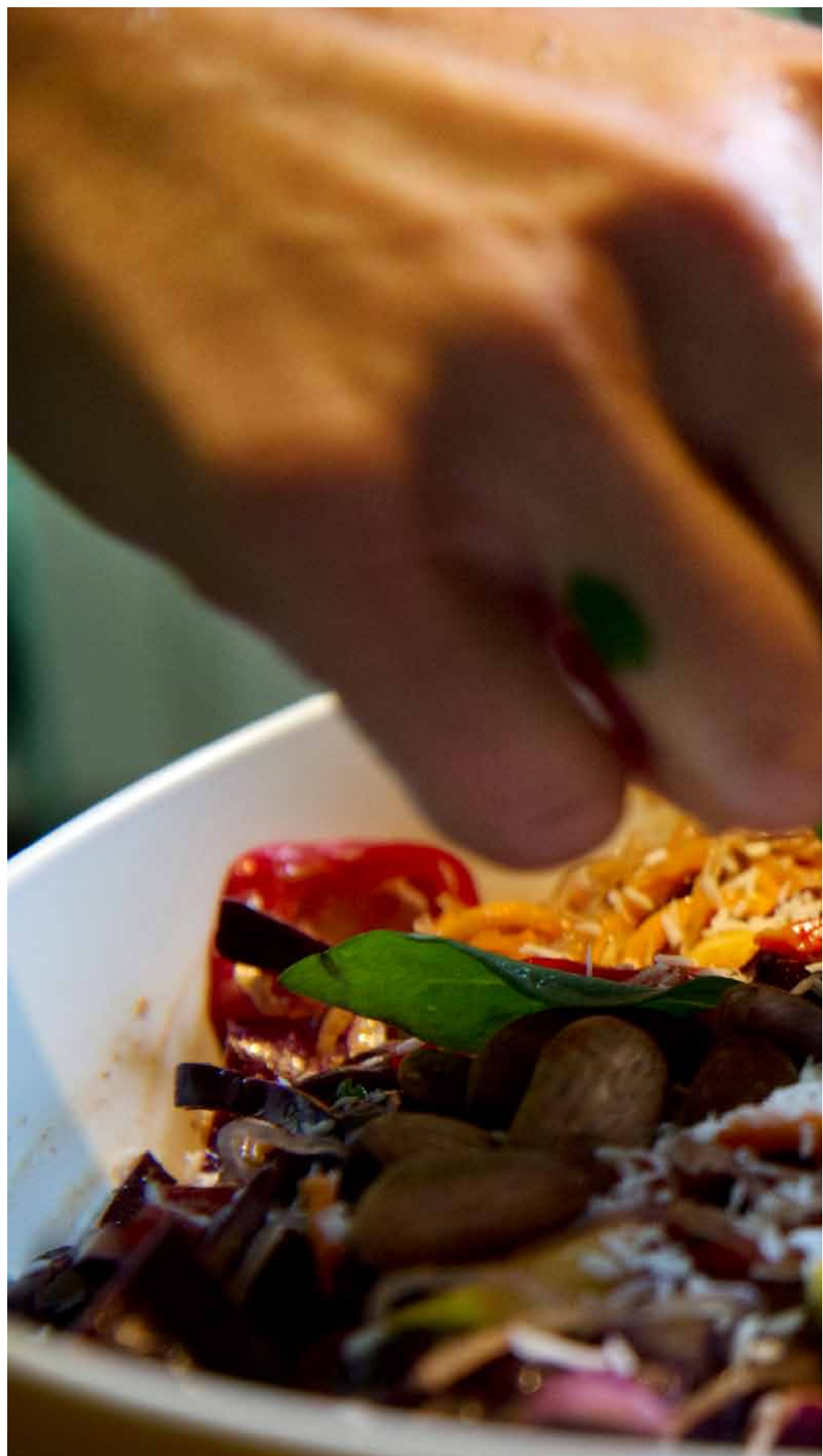
-Jag ville alltid till Sverige. Jag var mycket i Sverige med familjen som barn, mina föräldrar har många kompisar här.

Tillsammans med ändrad kost och ny karriär har Jeanette även utövat yoga sedan 1995, något som tillför balans i hennes liv. I Indien fick hon ett skraddarsytt yogaprogram på 20 minuter som hon försöker göra dagligen.

-Jag hade gått i väggen för längesedan om det inte hade varit för yogan. Det är den andra sidan av mitt medvetna liv.

Under tiden vi pratat har Jeanette tillagat lunch. När alla ingredienserna är hackade och klara håller hon över den mörka thaidressingen och börjar bearbeta måltiden med händerna.

-Dels är det mycket enklare att fördela såsen med



Jeanettes inredningsbakgrund märks när hon dekorerar maten.

händerna, dels blir maten mycket mjukare. Enzymerna i citronen sätts i gång och det blir mycket mer lättsmält. Man får kontakt med maten.

Något Jeanette försöker tänka på när hon lagar mat är att alltid ha med ingredienser som tillsammans representerar alla regnbågens färger.

-Vi försöker tänka på att äta något med varje färg från regnbågen inom raw food.



TEXT
EMILY BINKS
emily.binks@smp.se
0470-77 05 00



FOTO
FILIP SJÖFORS
filip.sjofors@smp.se
0470-77 06 71



Jeanette blandar salladen med händerna för att bland annat frigöra enzymer.

▶ Fortsättning från
förra uppslaget



Apelsinbrownies

Använd en form, cirka 20x25 cm

INGREDIENSER:

Chokladbotten:

2 dl mandlar

2 dl cashewnötter

1 dl valnötter

1,5 dl kakaopulver

1 dl kokosflingor

1 tsk vaniljpulver

Rivet skal från en apelsin

Några nypor salt

5 dl (ca 400 gram) dadlar

0,25 dl lönsirap

Krispigt mellanlager:

50 gram kakaosmör

2 matskedar kakaopulver

Översta lagret:

Fruktkött från en apelsin

Cirka 8 torkade aprikoser, blötlagda i minst 20 minuter
2 cm ingefära
Skal från ytterligare en apelsin för dekoration

GÖR SÅ HÄR:

1 Chokladbotten: Riv mandel och cashewnötter i en matberedare till fint mjöl. Tillsätt kakao, kokos, vanilj, apelsinskal samt ett par nypor salt och blanda fint. Lägg i dadlar och lönsirap och blanda till en jämn smet. Hacka valnötter i småbitar och blanda försiktigt in i smeten.

2 Täck en 20x25 cm form

med bakplåtspapper och pressa ner chokladsmeten tills det inte finns några lufthål kvar. Lägg i kylan i cirka en timma.

3 Krispigt mellanlager: Smält det råa kakaosmöret i ett vattenbad (inte över 42 grader), blanda 2 matskedar kakaopulver och smeta ut jämnt över kakan och lägg tillbaka i kylan tills det stelnat.

4 Översta lagret: Lägg apelsinköttet, aprikos och ingefära i mixern, blanda till en fluffig sylt, fördela jämnt över kakan och dekorera med apelsin skal eller vad du föredrar.



Pad Thai Nudlar

4 portioner

INGREDIENSER:

Såsen:

4 msk jordnötsmör

1 dl sesamolja

1 dl färskpressad limejuice

2 dadlar

1 aprikos

1 röd chili

1 msk Nama Shoyu (mild socker- och glutenfri sojasås)

2 cm riven ingefära

1 dl färsk koriander

GÖR SÅ HÄR:

Kör allt i mixer till en slät sås.

Salladen:

1 paket sjögräsnuddlar (finns i livsmedelsbutiker)

2 morötter, strimlade eller gjorda till nudlar med en grönsakssvarv eller potatisskalare

10 körsbärstomater, halverade

1/4 rödkålshuvud, strimlat mycket fint.

3 stjälkar selleri i fina skivor

3 stjälkar selleri i fina skivor

GÖR SÅ HÄR:

1 Blanda allt med såsen och låt dra en stund. Strö över lite kokosflingor och korianderblad före servering.



Den gröna soppan tillika förrätt innehåller fänkål, selleri och avokado.

FOTO: FILIP SJÖFORS

Fänkålsoppa

Förrätt, 4 portioner

INGREDIENSER:

1 fänkålsknöl, hackade i småbitar

4 stjälkar selleri, hackade i småbitar

2 avokado

2 vittlöksklyftor

1/2 tsk havssalt

Juice från en citron

GÖR SÅ HÄR:

1 Lägg allt förutom avokadon i en höghastighetsblender, alternativt mixer eller stavmixer, och kör till en

slät kräm. Om din mixer inte är tillräckligt stark för att finfördela grönsakerna, tillsätt vatten.

Morotsmuffins

24 minimuffins

INGREDIENSER:

Muffins:

1 dl mosat äpple

4 dl morotsmassa

1 matsked tjock honung

3 dl mosade mandlar

1 matsked kanel

En nypa salt

Rivet skal från en citron

Glasyr:

Juice från en citron

1 dl blötlagda cashewnötter (eller solrosfrön)

2 matskedar tjock vit honung

GÖR SÅ HÄR:

Muffins:

1 Blanda alla ingredienser till smeten noggrant tills honungen är jämt fördelad, gör det för hand eller med en matberedare. Smeten ska ha en smulig konsistens och hålla ihop. Om den är för blöt tillsätt nötmjöl, är den för torr häll i äppeljuice. Fyll i muffinsformen jämnt.

Du kan avnjuta dem som de är eller torka dem på låg temperatur (42 grader) i din ugn i flera timmar.

Glasyr:

1 Lägg alla ingredienser i en mixer - helst höghastighets - och blanda till en glasyr-



Läckra minimuffins.

FOTO: JEANETTE GUTTENBERG

liknande smet. Om den är för torr tillsätt citronjuice, om den är för såsig tillsätt mer nötter. Bre ut glasyren på muffinsen och dekorera efter behag innan servering. Håller i tre dagar i en förseglad låda i kylan. Glasyren kan bli något stel, så vet du att du ska servera dem vid ett senare tillfälle kan glasyren med fördel ligga i en separat behållare fram till servering.



FOTO: FILIP SJÖFORS



Jeanette försöker använda ingredienser med regnbågens alla färger.



I stället för att hacka all mat använder Jeanette en grönsakssvarv som finfördelar maten.

FAKTA

Jeanette Guttenberg

Ålder: 45 år.

Familj: Sambon Peter Malm, och dottern Eja, 6 år.

Bor: Hökhult, Älmhult.

Yrke: Frilansande hållbarhetskonsult.

Utbildning: Inredningsutbildning i München, Tyskland, samt designkurs i Berlin. Raw life educator och pågående Sustainability in everyday life vid Chalmers.

Tips till nybörjare: "Jag tycker det är både roligare

och nyttigare att variera rätterna, då man på så sätt säkerställer att man täcker cellernas behov. Våra celler behöver rätt balans av fetter, vätska och näringsämnen för att må bra."

Tidigare yrken: Efter avslutad utbildning i München, Tyskland, har tyskfödda Jeanette arbetat på Ikea i Tyskland, USA och Sverige.