

# RAWFOOD KALENDERN

2019



## Förord av Erica Palmcrantz Aziz

Raw food året runt – med Pias kalender får du varje vecka en pepp för att kunna få till det med raw food varje månad av året. Du får läckra recept som både är godis för ögonen, munnen och kroppen som är anpassade av säsongens råvaror. Med fakta och kunskap om råvarorna blir du än mer sugen på att ge kroppen den bästa och mest vitaliserande näring det går att få. Raw food, ger dig det lilla extra; energi, livsgnista och du kan även uppleva hur du blir lyckligare med raw food i din kost.

Jag träffade Pia på Raw Life Education, utbildningen jag grundade 2012 för att utbilda raw food inspiratörer/ kockar. Raw food har med åren kommit att snudda vid de flestas tunga, som ord och som smakupplevelser.

Pia kom med sitt brinnande intresse till utbildningen och kunde med sin breda tidigare kunskap suga i sig all den nya informationen. Hon delade redan under utbildningen med sig om sin hemliga dröm – att få göra en Raw food kalender. Och nu har du den i din hand! Det är häftigt och inspirerande att se vänner förverkliga sina drömmar och sprida sin passion vidare till andra medmänniskor. Och att hon sedan startat House of Raw är ju superhäftigt det med! Jag undrar vad som komma skall från Pia, med det engagemang hon har ;).

Pia är dedikerad till att skapa utsökta recept men som ändå har en enkelhet, så bli inspirerad till i Sveriges första Raw food kalender att ta del av Pias recept och passion.

Kram  
Erica





## Författaren

Jag som skrivit denna kalender heter Pia Kollin och är sedan 2009 hängiven rawfoodist med företaget House of RAW. Min drivkraft att dela med mig av rawfood till andra är baserad på min egna upplevelse av att äta den här typen av mat. Det som hänt och ständigt händer är att jag orkar mer och mer, känner mig starkare både fysiskt och mental, mer harmonisk och balanserad. Sedan har jag blivit av med flertalet krämpor. Jag mår helt enkelt bättre av att äta rawfood. Andras vittnesmål säger samma sak och det finns så många goda exempel på vad rawfood har gjort för livskvalitet och hälsa att det inte längre går att låta bli att vilja spilla över inspiration och kunskap så att ännu fler får möjligheten att upptäcka rawfood.

2009 började jag att leta på internet, i böcker och provade mig fram efter bästa förmåga. I samma veva kom Erica Palmcrantz Aziz bok om "Rawfood på svenska" ut som blev en stor inspiration. Så småningom hamnade jag som lärling på Open World Café i Danderyd utanför Stockholm. Jag hade just då inte möjlighet att gå någon längre utbildning och Kathrin Söderberg som drev cafét välkomnade mig i sitt kök några dagar i veckan under hösten 2013. Flera av recepten i kalendern kom till där, när Kathrin satte ett antal råvaror framför mig på skärbrådan och gav mig uppdraget att "göra något gott" av dom. Kathrins förtroende för mig gjorde att jag vågade gå vidare. Efter det har jag också gått utbildningar hos Erica Palmcrantz Aziz. Erica är en fantastisk inspiration både med sina underbara böcker, sitt sätt och sin vilja att dela med sig och hur hon väljer att leva sitt liv. Kathrin och Erica, tack! Jag vill också tacka alla andra härliga, duktiga, generösa och inspirerande Rawfood-vänner, några nämns i kalendern.

I mitt företag håller jag kurser, workshops, catering och gästkokar. Det finns mycket roligt man kan göra med rawfood!

Pia Kollin

Certifierad Raw life Educator

Auktoriserad Hälso- och livsstilscoach

Diplomerad massör och statsverare



Nypon  
- se recept i kalendern



Reönbär - kan användas som lingon



Vätarv - toppen i smoothies och sallader



Klöver - se recept i kalendern

# Ett år med Raw 2019

Välkommen till ett beslut som kommer vara gott för dig på flera sätt. Du har valt en kärlekshandling till dig själv och kanske inspirerar du nära och kära. Dina smaker kommer få mat som gör dem lyckliga samtidigt som kroppen jublar av mer näring. Ambitionen och förhoppningen med denna kalender är att du under 2019 får möjligheten att inspireras till, prova och utforska en mer hälsosam livsstil med positiv påverkan på både kroppen och knoppen. I lugn takt och med "en-sak-i-taget-principen" närmar du dig rawfood både praktiskt och teoretiskt under det kommande året.

Upplägget i kalendern är ett återkommande 4-veckors intervall. På varje veckouppslag finns det ett nytt recept och i bland tips på vad du kan notera i kalendern för den veckan som en praktisk hjälp i tillagandet. Varje 4-veckorsperiod börjar med en huvudrätt, vecka 2 lär du dig en dessert, vecka 3 ett mellanmål och en dryck den 4:e veckan. Så rullar det på med nya recept hela året. Inför varje ny månad får du fördjupning i till exempel råvaror och annat som oftast är kopplat till det som ingår i recepten som kommer, ibland kan det handla om hälsa i allmänhet. På olika ställen i kalendern finns det plats för lite mer anteckningar och jag uppmanar dig varmt att skriva ned vad som än kommer; t ex vad du tycker om, vad du inte tycker om, kanske också hur det "känns" på olika sätt och hur du mår. Skriv gärna också ner vad du skulle vilja göra i framtiden, visioner, mål och annat som är viktigt för dig.

När det kommer till rawfood och mellanmål och många desserter så kan dessa också i flera fall fungera alldeles utmärkt som frukostar. Du är inviterad att utforska och upptäcka vad som fungerar för just dig. Det är ett av skälen till möjlighet att anteckna, så att du kan bli din egna bästa kock för dig! Jag har varvat söta och salta mellanmål.

Ingredienserna i recepten är sådana att du enkelt ska kunna få tag på det som behövs, både i butiker och på nätet. Ibland kan det behövas att du besöker en hälsokostbutik eller köper något på nätet, allt kommer kanske inte finnas i din lokala matbutik. Jag uppmanar dig att tänka efter säsong och tillgänglighet. Om det i butiken inte råkar finnas just den salladen som står i ingredienslistan så ta hellre den som är tillgänglig nära dig om det är likvärdigt. Finns inte ekologisk rödkål hemma i butiken så ta vitkål. Det blir en annan färg och lite annan smak men det går också bra. Du kommer bli modigare och självständigare med tiden om du vågar dig på att experimentera. Jag som skrivit recepten köper endast ekologiska ingredienser och därför har jag lärt mig att använda det som finns "just nu". Det har ökat min kreativitet och kunskap vilket du också kan göra. Glöm inte att smaka av maten när du tillagar den – olika råvaror kan ha olika smak och styrka från gång till gång trots att det är kanske

samma mängd och sort! Ha tålamod med dig själv och ge dig själv tid! Ge dig själv det som är det bästa för dig själv så ofta det går. Och återigen – välkommen till ett års äventyr med att utforska rawfood! Glöm inte att ha roligt under tiden och kom ihåg att "misslyckanden" är erfarenheter – och använd dina erfarenheter klokt. Ofta har "misslyckanden" lätt till nya uppfinningar.

## Vad är rawfood?

Rawfood baseras på grönsaker, frukt (färsk och torkad), bär och rotfrukter. Förutom det används groddar, färska juicer, örter, nötter, frön, kallpressade oljor, alger och olika så kallade superfoods som ofta är i pulverform. Maten tillreds genom att skära, hacka, massera, marinera, mixa och blötlägga råvarorna. Det som lagas i ugn eller värms på annat sätt upphettas till högst 42°C. Detta för att behålla maximal näring eftersom enzymer och vissa vitaminer förstörs vid högre temperaturer. För att ändå få upp värme på insidan av kroppen genom maten utan att hetta upp den (över 42°) kan man istället använda starka kryddor. Här får man förstås vara försiktig så att smaken av kryddorna inte tar över totalt eller om man har en väldigt känslig mage. I recepten kommer du uppmanas att blötlägga nötter och frön då de innehåller så kallade enzymhämmare som gör det svårt för kroppen att bryta ner dem så som de är.

## Utrustning

Det maskiner du behöver för att kunna göra alla recepten är en blenderkanna och en matberedare. Du behöver inte köpa de dyraste maskinerna, en matberedare i form av kombinationen mixerstav och en bytta med knivar ska räcka. En blenderkanna får gärna ha en effekt på minst 500 W, det går med lägre effekt också, prova dig fram. Vissa saker behöver värmas, till

exempel kex, kakor, chips och bröd. Det kan man göra in en så kallad torkugn eller i vanlig ugn om den går ner till ca 40°. I en vanlig ugn kan man ha ugnsluckan öppen om inte temperaturen kan gå ner till cirka 40 grader och en separat termometer för att kolla att det blir rätt temperatur. Att ha luckan öppen gör också att vätska kan avdunsta på ett bra sätt.



Matberedare



Blenderkanna

# Maj

## Vatten

Vatten är livsnödvändigt för oss och vi behöver få i oss rent vatten av flera skäl. Vi behöver det för att stödja kroppens rening och ämnesomsättning, för att få syre till våra celler, transportera blodet och hjälpa fibrerna att optimera matsmältningen. En vuxen kropp består av cirka 65 % vatten och en nyfödd av ca 75% vatten. Utöver det vatten som kommer via maten vi äter, är det bra om vi dricker cirka 2 dl per timme. Ibland är vi faktiskt törstiga när vi tror att vi är hungriga så försök lära dig att känna efter om du behöver vatten istället för något annat i munnen. Det bästa ph-värdet på vatten är 9-9,5. Om ph-värdet är så högt är det negativt joniserat och innehåller mycket av den kraftiga antioxidanten hydroxidjoner och som neutraliserar gifter i kroppen. Vatten innehåller alltid en viss del hydroxidjoner men ju mer basiskt vatten det är desto fler. Förutom ph-värdet är det viktigt att ett bra vatten innehåller mineraler. En vattenkälla i naturen har filtrerats genom mineralrika miljöer och berikats med både mineraler och nyttiga mikroorganismer den vägen. Som tur är kan man både rena och berika sitt vatten på egen hand.

## Rå kokosolja

Från kokosnöten kommer fantastiska livsmedel som till exempel kokosmjölk, -grädde och -vatten. Kokosflingor, -chips, och -mjöl används också flitigt inom Raw Food. Rå kokosolja är kanske det som används mest. Den framställs av skalade kokosnötter som direkt efter skörd torkas på max 42°C. Sedan kallpressas och filtreras torrmassan. Kokosoljan är till största delen ett mättat fett och innehåller låga halter av fleromättade fetter, därför tål det höga temperaturer - upp till 170°C (!) utan att kvaliteten försämras. Den har haft dåligt rykte på grund av att det är ett mättat fett och tidigare trodde man att alla dessa fetter varit dåliga, idag vet vi bättre. En av de unika egenskaperna med fettet i kokosoljan är de medellånga fettsyra-kedjorna som har mycket bra hälsoeffekt, vilket är sällsynt i naturliga oljekällor. De medellånga fettsyrorna skyddar mot sjukdomar som är förknippade med hjärta och kärl. Den råa kokosoljan ger också god näring till nyttiga tarmbakterier. Den har probiotisk effekt på bakterierna i tjocktarmen och stärker den naturliga tarmfloran. Idag säger man också att en stor del av kroppens immunförsvar sitter i tarmarna, ända upp till 70 % och därför är det bra med god tarmhälsa. Kokosolja härsknar inte och att ersätta andra fetter med kallpressad kokosolja är som ett hälsosamt oljebyte i kroppen.

## Granskott

Granskott innehåller speciellt mycket C-vitaminer, karoten och mineraler. Bland annat hjälper de till att stimulera ämnesomsättningen och behandla urinvägsinfektioner men

bör användas försiktigt. Har du överstimulerade njurar ska du inte ge dig på detta utan att rådfråga läkare. Man kan äta granbarr hela året och även under vintern har de fullt med C-vitamin i sig. De späda granskotten har en mildare smak och mjukare konsistens. Det är väldigt vackert att dekorera med granskott både på desserter, där de ger en härligt syrlig brytning till det söta men även till mer matiga saltiga rätter. De går ypperligt bra att ha i smoothies, hacka eller ha hela i alla sorters sallader och tillbehör. Nu ka du till och med hitta granskottsglass som Erica Palmcrantz Aziz har tagit fram.

## Valnötter

Valnötter är egentligen en stenfrukt med hög fetthalt och mycket omega 3. Fett är livsnödvändigt för oss, förutom att det ger oss energi så skyddar och värmeisolerar de våra inre organ, reparerar våra celler och hjälper till vid produktion av hormoner. Omega 3 och omega 6 är fett som kroppen inte själv kan producera och kallas essentiella fettsyror och behövs bland annat som byggstenar till våra celler. De hjälper att läka inflammationer och har positiv verkan på vårt immunförsvar. Ofta har vi för mycket omega 6 i förhållande till omega 3 beroende på att maten idag innehåller mindre omega 3 jämfört med tidigare. Förutom det goda fettet innehåller valnötter också höga halter av E-vitamin (som är en antioxidant), höga halter av järn, kalium och fibrer. Frukt eller nöt – spelar ingen roll. Gott, mättande och bra.



## MINA ANTECKNINGAR

Meddelanden till mig själv, visioner,  
reflektioner, mål, ideer, erfarenheter



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## APRIL &amp; MAJ

## VECKA 18

	<b>29</b> MÅNDAG Tyko
	<b>30</b> MÅNDAG VALBORGSMÄSSOAFTON Mariana
	<b>1</b> TISDAG VALBORG
	<b>2</b> TORSDAG Filip, Filippa
	<b>3</b> FREDAG John, Jane
	<b>4</b> LÖRDAG Monika, Mona
	<b>5</b> SÖNDAG Gotthard, Erhard

# MORSDAGSTÅRTA

En variant på den här tårtan gjorde jag första gången med ett recept från Coops medlems-tidning för flera år sen. Sen dess har jag experimenterat en hel del med råvaror och sammansättning. Nuvarande receptet kom till då jag ville göra en egen morsdagstårta och den blev både god och vacker! Med detta sagt vill jag bara säga att det är fritt fram att pröva dina egna idéer – för du vet aldrig om det blir ännu godare!



NOTERA I KALENDERN  
Blötlägg nötter

## Ingredienser

### Botten

1 springform ca 18 cm, ungefär 10 bitar

2,5 dl mandlar eller

3,5 dl mandelmjöl

2 dl färska dadlar

1 dl riven kokos

2 tsk vaniljpulver

### Fyllning

2 dl kokosolja

4 dl cashewnötter

2 dl kakao

2 dl honung/sirap

2 dl vatten

1 nypa salt

10 droppar pepparmyntaolja

## Så här gör du

### Botten

Om du använder mandlar blötlägg dem i 6-8 timmar, håll av blötlägningsvattnet och skölj. Lägg blötlagda mandlar i matberedare och kör dem tills det blir mjölliknande konsistens, tillsäg övriga ingredienser. Använder du mandelmjöl lägger du alla ingredienser på en gång i matberedaren. Kör tills allt blandat sig och håller ihop när man klämmer ihop en bit av degen. Tryck sedan ut det i springformen.

### Fyllning

Till fyllningen kan du använda en matberedaren eller en blenderkanna. I blenderkannen blir det en slätare konsistens men även matberedaren går bra, då får du en lite mer crunchy konsistens. Blötlägg cashewnötter i 6-8 timmar, håll av blötlägningsvattnet och skölj. Gör kokosoljan flytande, och håll i blenderkanna eller matberedare, lägg ner resten av ingredienserna och kör tills konsistensen blir slät. Håll sedan fyllningen i springformen över botten. Strö över de torkade blommorna om du använder sådana och ställ in i frysen minst 6-8 timmar. Ta sedan ut kakan innan servering, i rumtemperatur cirka 30 min och i kylkåp cirka 2 timmar. Nu kan mor, och alla andra, äta och njuuuuuta.

### Garnering

På bilden har jag använt torkade lavendelblommor och rosenknoppasblad som smulas en aning. Lavendel har en ganska stark smak så jag brukar ta max  $\frac{1}{2}$  – 1 tsk. Använd också hela rosenknoppar som du trycker ner enligt tycke och smak. Eller använd några andra färska blommor eller blad, tänk säsong. Vackert!





Färgsprakande  
grön- och rödkålssallad

# Saffranspannacotta

## Ingredienser

4 port

### Saffranspannacotta

2 dl cashewnötter

4 msk kokosflingor

2 msk kokossocker

1 msk kokosolja

2 msk torkade aprikoser i bitar

0,2 gr saffran

2 dl vatten

### Topping

Granatäpplekärnor

## Så här gör du

Blötlägg cashewnötter i 6-8

timmar, häll av blötlägningsvattnet och skölj nötterna. Gör kokosoljan flytande och lägg sedan alla ingredienser i en blenderkanna och kör tills det blir en pannacotta-konsistens. Smaka av. Vill du ha ännu mer saffrans-smak öka bara mängden saffran. Häll upp i små glas. Fyll max  $\frac{3}{4}$  och ställ kallt minst en 1-2 timmar innan servering. Panacottan står sig några dagar i kylen. Köper du ett helt granatäpple kan du skära det på mitten och sedan pilla ut kärnorna. Det kan vara ganska skvättigt och det blir väldigt röda prickar så ta på förkläde!

Innan servering toppa med granatäpplekärnor. En vintrig och julig sötsak som man också kan göra året om ifall man vill.



## NOVEMBER

## VECKA 46

	<b>11</b> MÅNDAG Konrad, Kurt
	<b>12</b> TISDAG Konrad, Kurt
	<b>13</b> ONSDAG Kristian, Krister
	<b>14</b> TORSDAG Emil, Emilia
	<b>15</b> FREDAG Leopold
	<b>16</b> LÖRDAG Vibeke, Viveka
	<b>17</b> SÖNDAG Naemi, Naima



House of RAW  
by PIAKOLLIN

[www.houseofraw.se](http://www.houseofraw.se)

Inspired Life  
by VATTUMANNEN

[www.vattumannen.se](http://www.vattumannen.se)



9 789187 512575