



Foto: Ida Lindkvist

Rå kväll på ABF

Publicerad: 20 november 2014

Författare: Ida Lindkvist

Juice med morötter, ingefära och apelsiner, smoothie på grönkål och avokado, eller varför inte lite rå Ris á la Malta? Jessica Stake bjöd ikväll in intresserade av det så kallade "Raw Food" till en informationskväll i att äta rent och nyttigt. Och rått.

Raw Food – rå mat, är något som spridit sig som en löpeld de senaste åren. Det ges mycket uppmärksamhet genom media och stora bloggar, och allt fler intresserar sig för den kulturen. Kanske är det så att man ständigt blir alltmer nyfiken på vad som händer i vår kropp utefter vad vi stoppar i oss. Jessica Stake besökte ikväll Lindesberg för att i en av lokalerna på Arbetarnas Bildningsförbund informera om Raw Food, vad det är för något, vad det går ut på och olika förslag på ätbara ting.

– Jag ska ge lite olika tips och göra en juice, en smoothie, chokladbollar, proteinbars och rå Ris á la Malta, berättar Jessica som intresserat sig för Raw Food en längre tid.

Jessica driver företaget "Rå Lycka" och är nuförtiden ute på olika event och workshops. Hon vill berätta om vad det är och varför det är så bra. Jessica har tydligt uppmärksammat ett växande intresse både för Raw Food, men också för den egna individens hälsa.

- Jag drev ett ekologiskt café i Örebro och jag har alltid varit intresserad av ekologiskt. Efter en stressig vår kände jag att jag måste göra något åt min kost. Jag läste om Raw Food och gick sedan och utbildade mig. På caféet började jag sedan ha alternativ till vitt mjöl och vitt socker, det finns så många andra alternativ nu som man kan använda och baka med som också blir jättegott.

Så vad är då detta Raw Food? Av namnet att döma kan man ana att det är mat som inte ska tillagas och det är nästan helt sant. Man vill inte värma maten över fyrtyotvå grader för att undvika att förstöra näringsämnen och enzymer. I övrigt är det alla sorters grönsaker, frukt, bär, alger, rötter, groddar, frön och nötter. Och anledningarna till att man bör äta enligt detta, åtminstone som ett komplement till den vanliga maten, har Jessica koll på:

- Man blir att må så himla bra! Man blir pigg och får mer energi, gladare och bättre hy.



Men det är också en enorm uppsjö av olika dieter att välja emellan.

Den första förbjuder socker, nästa förespråkar fibrer i det

oändliga och i den hundra varianten lever du på soppa. Det är inte lätt att veta vad som ska passa, men Jessica bryr sig inte om dieter. Hon är inne på ett helt annat spår:

- Jag vill känna vad jag mår bra av. Alla är olika och det är klart att man blir förvirrad av olika dieter. Jag tycker att man ska forska och känna efter vad man själv mår bra av.

Jessica blandar ihop en väldigt grön smoothie gjord på grönkål, banan, avokado och saften från en apelsin. Hon berättar om att man får i sig väldigt stora mängder vitaminer och andra nyttigheter genom att dricka det, en mängd som är nästintill

omöjlig att få i sig annars. En i gruppen som provat på det här tidigare utbrister:
– Man får lycka av att äta det här!

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/ra-kvall-pa-abf/>