30
sep 2015

Raw Food House i Malmö

Skribent: **Monika Österheim**

Linda & Jonathan Nilssons populära Raw Food House i Malmö har funnits i 4,5 år. Som man hör på namnet serveras endast rå kost, så kallad raw food.

Det som för snart fem år sedan verkligen stack ut som väldigt speciell mat och kanske i mångas ögen verkade konstigt, är idag en kost som många är bekant med. Fler och fler väljer mer grönt och vi vill veta vad vi stoppar i oss. Ekologiskt, närodlat och säsongsråvaror är också en självklarhet för många.
Raw food, rå kost, kallas den mat som inte hettas upp mer än 42 grader. På det viset behåller maten viktiga enzymer som vår kropp behöver för att kunna ta upp näringsämnen som till exempel vitaminer och protein.
Jag tror att raw food kan kännas som ett stort steg men vi är många som redan använder vissa delar av raw food-konceptets metoder utan att veta om det. Om man vill att äta nyttigare och mer grönt är steget kortare än man tror.
Smoothies till exempel är superpoppis (inspiration till tusen finns här hos Vin & Matguidens skribent Madeleine) och råsaftscentrifugen och mixern har en plats i köken. Känslighet för gluten och laktos hos många innebär att vi idag är bekanta med alternativ till mjölkprodukter och andra metoder att baka bröd, där nötter och alternativa mjölsorter används. Lågkolhydratkost och låg GI-mat som många mår bra av, har lett till uppfinningsrika rätter utan gluten, socker och oftare nu även laktos (mjölkprodukter) och där det torkats frö- och nötknäcken i många år. Många använder en spiralizer ? redskapet som finstrimlar grönsaker i långa spiraler ? och gör till exempel populära zoodles (zucchinispiraler) som kan ersätta pasta eller bara skapa ett

berg av härlig råkost. Veggivore-rörelsen, som Cecilia Vikbladh startade i Sverige, är stor där man i huvudsak äter grönsaker och har kött eller fisk som en liten del på tallriken, ibland bara som krydda eller tillbehör.
För min del är det ett naturligt steg att lära mig mer om raw food-kost. Det finns mycket inspiration att hämta som ett komplement till den ?vanliga? maten och idéer till roligare gröna rätter än salladerna vi av vana slänger ihop. Det finns också massor av idéer till nyttiga och naturliga sötsaker.
Vill du också hänga på och lära dig mer finns det kurser att gå men Linda är även aktuell med en receptbox ? Rå mat av Linda Nilsson ? där hon samlat sina bästa recept och lär ut grunderna. Det är från den boxen jag har hämtat pizzareceptet jag gjorde.