



raw-food

Slik blir du rå

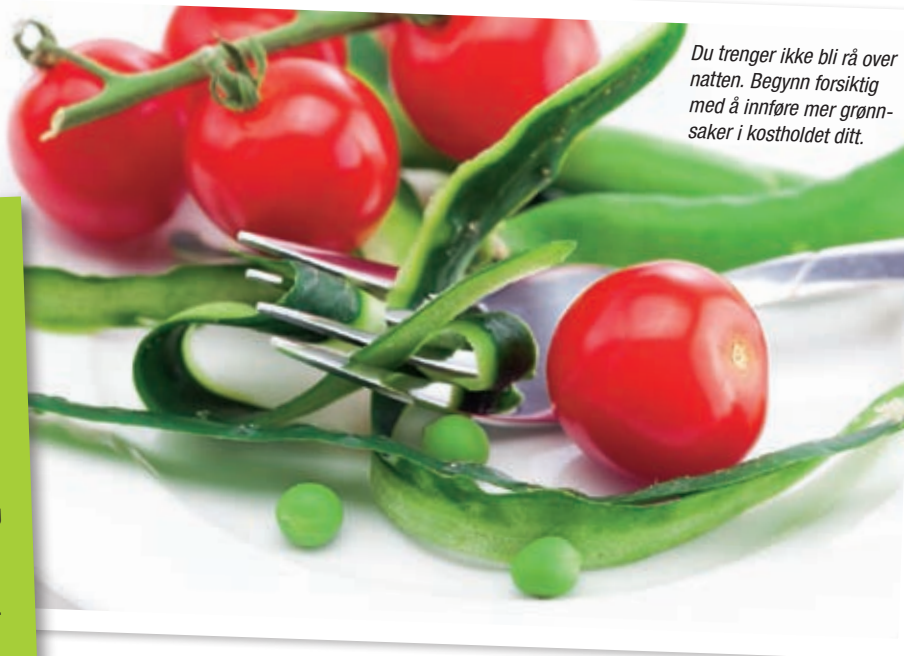
Raw-food skal være foryngende, slankende, helsebringende og livsforlengende. Og slik kommer du i gang!

Tekst: Julie C. Høie.

Foto: Jennifer Erica Bright, Colourbox og Ina Agency.

Rå handleliste:

- ☼ Alt av frukt og grønnsaker.
- ☼ Spirer.
- ☼ Sjøgrønnsaker.
- ☼ Nøtter og frø.
- ☼ Søtningsmidler, f.eks. Stevia, raw-honning, agave- og lønnesirup. Velg det som fungerer for deg.
- ☼ Urter og krydder.
- ☼ Oljer. Ren, kaldpresset olivenolje er et must. Andre oljer kan være kokosolje, sesamolje, hampfrøolje, linfrøolje, etc.
- ☼ Rå epl-sideddrik.
- ☼ Salt, f.eks. Himalaya Crystal Salt eller Celtic Sea Salt.



Du trenger ikke bli rå over natten. Begynn forsiktig med å innføre mer grønnsaker i kostholdet ditt.

«Jeg mener at hundre prosent raw ikke er riktig, siden det er mye bra mat som må kokes, for eksempel brun ris og bønner»

De første rå-kokebøkene var å finne på det amerikanske markedet allerede i 1975, men det å spise maten rå er ikke noe nytt i menneskets historie. Det er snarere det motsatte, for det var slik vi spiste maten før vi mestret ilden.

Raw-food er i hovedsak ren planteføde – frukt, grønnsaker, nøtter og korn. Men ikke alle raw-foodister er helt veganske. Råmelksprodukter, rå fisk eller rått kjøtt er derfor også godtatt. Kort sagt går dietten ut på å spise mat som ikke er varmet over 42–45 grader, for på den måten å holde liv i enzymene og næringsstoffene. Og det er i dette helsegevinsten ligger.

I Hollywood, hvor det å holde seg ung og se bra ut er en forutsetning, har de slukt maten rå en god stund. Nå følger vi etter, og David Sandoval vil nå hjelpe oss nordmenn til å oppnå evig ungdom, slank midje og helse av stål. Han går for å være en av guruene på emnet, med flere kjendiser på klientlisten.

Startet med hvete-gress

David Sandoval har skapt seg et navn ved å promotere hvete-gressjuice som et viktig

helsebringende element. Rådene hans ser ut til å ha noe for seg, for han ser uforskammet ung og frisk ut til å være 47 år.

– Kroppen min har holdt seg lik de siste 20 årene, forteller han.

Nøyaktig like lenge som han har levd og talt den grønne helsen sak. Bakgrunnen for hans interesse i helse ligger i oppveksten i en fattig familie av immigranter i statene. Sykdom var en del av hverdagen, og mange av hans nærmeste døde under oppveksten.

– Raw-food har mange fordeler. Næringsstoffene er intakte, og enzymer og antioksidanter er alle i sin mest naturlige form som rå. Varme og sollys ødelegger derimot dette. Særlig er sunt fett på sitt beste når det ikke er oppvarmet, da det kan bli direkte skadelig ved høye temperaturer, forteller David.

Det handler om balanse

Ifølge raw-foodistene blir veldig mange matvarer til gift i kroppen dersom de varmes over 42–45 grader. Enzymene, vitaminene og mineralene i maten dør, og maten blir dermed næringsløs. Kroppen reagerer med stress på mat som er varmet over

42–45 grader, og stressreaksjonen kan være lagring av fett, for tidlig aldring eller ulike sykdommer som for eksempel kreft. Kroppen skal visst nok ikke få disse stressreaksjonene ved inntak av raw-food.

Selv har David vært både vegetarianer, veganer, fruktarianer og 100 % raw, men har nå moderert seg.

– Jeg mener at hundre prosent raw ikke er riktig, siden det er mye bra mat som må kokes, for eksempel brun ris og bønner. Tomater er også veldig gunstige som kokt, da de avgir lycopen, som er svært gunstig for bekjempelse av kreft. Kokte sorte bønner er bra for hjertet, og kokt langkornet ris er en kilde til protein forteller han.

Da David var hundre prosent raw, følte han en unaturlig avstand, og at noe manglet. I dag satser han derfor på en mer balansert diett. Han passer for øvrig alltid på å spise supermat hver dag – det er alltid i bunn uansett hva han ellers spiser eller drikker. Supermat for David er i stor grad hvete-gress, brokkoli, spirer og hyllebær. Svinekjøtt står derimot aldri på listen. Fordi grisen ikke svetter, så giftstoffene forblir i kjøttet, ifølge David.

«Du trenger ikke legge om kostholdet fullstendig for å få noe av effekten. 40–50 % rå vil gjøre en stor forskjell»

Det kan for oss vanlige dødelige virke som en ganske ekstrem måte å få i seg næring på.

– Det kommer helt an på hvilket perspektiv du ser det ut ifra. Jeg forventer ikke at folk skal spise som meg, men de vil komme langt med å implementere noen av de rådene jeg kan gi dem, smiler amerikaneren.

Og du trenger ikke legge om kostholdet fullstendig for å få noe av effekten. 40–50

% rå vil gjøre en stor forskjell.

– Om sommeren er jeg selv mer raw enn om vinteren. Jeg vil tippe jeg er cirka sytti prosent raw om sommeren og ned mot femti prosent om vinteren. Endringene vil man merke ved at fordøyelsen blir bedre, man vil få mer energi, huden vil se bedre ut, man vil gå ned i vekt og generelt få en bedre holdning til livet, smiler David.

En rå livsstil

Kritikerne peker på at dette bare er en dyr jippo som det ikke nødvendigvis er vitenskapelig hold i. Sant eller ikke, det skader ikke å la seg inspirere til å prøve ny mat, eller kjent mat benyttet på nye måter. Med den stadig økende interessen for raw-food har dessuten utvalget av retter og informasjonen om dietten blitt bedre.

Plantebasert kosthold uten koking trenger

nemlig slett ikke å være så kjedelig og vanskelig som man først kanskje kan få inntrykk av. Tilgjengeligheten på spesielle kosttilskudd som skal gjøre oss til supermennesker blir dessuten stadig bredere.

I Norge er derimot ikke tilgangen på spisesteder det største for øyeblikket, men i fjor høst åpnet landets første raw-food-kafé, Helt Rå, i Sandvika. Og stadig dukker det opp nye kokebøker på emnet. Noen av bøkene er rent informative om hva det å være raw vil gjøre for helsen, som for eksempel David s egen bok, *Den grønne supermaten*, mens andre mer kan brukes til inspirasjon på kjøkkenet.

Drar man til New York er utvalget selvsagt «bigger and better», så der kan man nyte rå gourmetmat på restauranter. Rå gourmet skal etter sigende danke utkokte delikatesser, og et kjapt google-søk på emnet får tennene til å løpe i vann. Det ser unektelig både innbydende og fristende ut med for eksempel raw-kokk-stjernen Chad Sarno sin rødber-ravioli med ost laget på cashewnøtter tilsatt hvitløk og balsamico eddik. Restauranten hans Saf i London tilbyr raw-gourmet i superklassen. □



Tips til kjøkkenutstyr

Du trenger ikke pimpe kjøkkenet ditt for å leve rått, men det gjør definitivt hverdagen litt enklere. Invester for eksempel i en:

- ☼ **Blender** – det har du kanskje fra før?
- ☼ **Juicer** – Elkjøp selger helt ok juicere til 700–800 kr.
- ☼ **Mat-dehydrator** – til å tørke kaker, knekkebrød og snacks. De to mest populære merkene er Excalibur og Lequip. Du kan også tørke mat i ovn, men det gir ikke like mange muligheter.
- ☼ **Sprouter** – til å spire korn og frø. David anbefaler Easygreen Automatisk og Sproutman's Wheatgrass Grower.
- ☼ **Mandolin og Spiral Slicer** – til å lage grønnsaksspagetti av for eksempel squash.
- ☼ **Nut Milk Bag** – til å sile nøttemelk. Bestill på nett eller lag en selv.
- ☼ **Foodprosessor** – se etter høyest mulig wattstyrke. Sørg også for at bladene er i rustfritt stål.
- ☼ **Vannrenser** – til bløtlegging av nøtter, og til supper, shakes og smoothies.



Guruen:

David Sandoval

regnes som selve raw-food-guruen.

Jobben hans er å hjelpe mennesker med å bli sunnere, friskere og å leve lengre ved å spise levende mat. Han er også grunnleggeren av raw-food-merket Pure Planet.

Davids raw eplepai

Bunn:

- 1 kopp Pecan- eller andre nøtter
- 1 klype havsalt
- 2 ts vaniljepulver
- 1 ss riskli
- 1 ts kanel
- 1 ts malt ingefær (valgfritt)
- 1 ½ daddel og/eller rosiner (bløt gjerne over natten)
- litt søtt, f.eks. agavesirup

Slik gjør du: Mos nøttene til mel i en blender. Blend så nøttene med havsalt, vaniljepulver, riskli og kanel (og evt. ingefær), og med noe klissete og søtt for å binde det sammen med dadlene/rosinene.

Fyll:

- 3-4 epler
- saft fra 1-2 sitroner
- 1 ts vaniljepulver
- 1 ts kanel
- 1 ss økologisk kokosolje
- 2 ts agavesirup
- 1 ss kokos- eller rårorssukker (valgfritt)

Slik gjør du: Kutt eplene i flortynne strimler, og hell sitronsaft over. Skjær opp resten av eplene og blend dem til eple-saus sammen med vaniljepulver, kanel og kokosolje. Smør eple-sausen utover paibunnen, og legg eplene lagvis over. Dersom du ønsker en nederlandsk versjon, kan du lage en paibunntil som du legger som et lokk over. Strø da sukker over.

Krem:

- ½ kopp cashewnøtter
- 2 ts agavesirup eller honning
- 1 ts sitronsaft
- 1 ss økologisk kokosolje
- 1 ts kanel
- 1 ts vaniljepulver
- 3 ss kokoskjøtt

Slik gjør du: Putt alle ingrediensene i en blender og kjør til en krem. Porsjoner kremen utover paien.

Slik kommer du i gang:

1. Det er lettere å spise rått på sommeren enn vinteren, så start nå!
2. Se på det som en prosess. Ikke forvent at du skal klare å bli 100 prosent rå over natten, men tillat deg selv å gjøre forandringene steg for steg.
3. Det viktigste å få inn i kosten er frukt og fullkorns-produkter. Og helst de mørkeste fruktene og grønnsakene.
4. Start for eksempel med å legge inn et par biter med fersk frukt i frokosten, rå yoghurt (upasteurisert) med granula til lunsj og en stor grønn salat til middag. Du kan også lage grøt som er trukket i vann over natten, og så varme den opp til 42 grader om morgenen.
5. Sørg for å få i deg bra fett, for eksempel ved å bruke avokado som «smør» på brødskiven.
6. Invester i en god blender da mange gode oppskrifter baseres på at du har det.

Prøv Davids egen oppskrift på rå eplepai.

