



Mat med nyttiga bakterier har en stor inverkan på vår kropp och hjärna. Det säger Erica Palmcrantz Aziz, framför allt känd som Sveriges första raw food-inspiratör. De goda bakterierna i mage och tarm har visat sig öka vårt immunförsvar, vår prestation, vårt inre lugn och även glädjen i livet. I sin nya bok "Enkel kombucha och kimchi – recept för kropp och hjärna" delar hon med sig av enkla grundrecept så att man lätt kommer igång med sin egen tillverkning och med recept på kombucha, surkål och syrade grönsaker, som gör att de goda bakterierna i tarmen frodas.

**Text** Monica Katarina Frisk **Bild** Ur boken, fotograf Bianca Brandon-Cox



# Nyttiga bakterier för största välbefinnande!



**R**aw food tar mig på en resa inom mig själv varje dag. Det säger författaren och *Erica Palmcrantz Aziz*, framför allt känd som Sveriges första raw food-inspiratör. Nyligen har hon gett ut sin elfte bok "Enkel kombucha och kimchi - recept för kropp och hjärna". Mat med nyttiga bakterier har en stor inverkan på vår kropp och hjärna. De goda bakterierna i mage och tarm har visat sig förstärka immunförsvaret, prestationer, inre lugn och även glädjen i livet.

- Jag började med raw food utan att veta vad jag gav mig in på. Det låter kanske som det var något dåligt, men det var det inte, tvärtom.

**UNDER EN RESA** i USA för femton år sedan besökte Erica sin kusin i en by utanför Los Angeles, Kalifornien. Överväldigad möttes hon av 40 kilo apelsiner och solmogna avokador, purröda tomater på köksbänken och ett skafferi med bara nötter, frön och torkad frukt. Från en dag till en annan ändrade Erica sin livsstil till en 100 procent raw food-kost baserad på enbart ekologiska och närproducerade råvaror.

I tio veckor bodde Erica hos sin kusin och hennes familj. Hon levde, arbetade och andades raw food. Raw food blev en naturlig del av hennes liv.

- Jag har upplevt känslan före och efter något livsförändrande flera gånger. Livet före och efter jag började med raw food. Livet före och efter jag började med superfoods, örter och adaptogener. Livet före och efter kombucha, kimchi och andra härligt syrade produkter.

**EFTER VARJE GÅNG** har Erica kunnat se hur hennes egen hälsa både fysiskt och psykiskt tagit nästa steg på hälsotrappan. Vad var lättast och svårast att ge upp för övergången till att leva på och med raw food?

- Jag har inte gett upp något, utan ser det som en stor frihet att välja min egen kost. Jag ser till överflödet och möjligheter, istället för brist och förbud.

Vad kan du inte leva utan i din kost?

- Grönt, utbrister hon. Jag är tokig i allt som är grönt. Gröna blad, alger, gröna pulver. Och fermenterade drycker. De är mina livselixir!

"Få mer liv i livet, genom att tillföra mat som har mer liv till kosten."

**FÖR ERICA HAR** raw food nu blivit ett sätt att leva, en livsstil, mer än bara ett sätt att äta. Samtidigt som hon gör de bästa valen för sig själv, blir det även det bästa hon kan göra för att bevara vår värld som en magisk plats. Istället för att hålla fast vid en uppfattning om sig själv som 100-procentig raw vill Erica att maten ska vara ett redskap i ens liv som ger oss kraft, mod och förmågan att vara mer inknäppad.

- Min tanke med raw food är att följa det som känns bra och rätt för mig själv i detta nu. Mat är till för att stärka oss och ibland kan det leda till att jag lagar ett varmt mål mat.

**HUR KOM DET SIG** att du började intressera dig för syrat och fermenterat?

- Syrat och fermenterat har alltid varit ett inslag i min kost. Men jag fick min första scoby (se faktaruta) för sex år sedan

av en vän, som visade hur man brygger kombucha. Det verkade så enkelt när hon förklarade, så jag började snabbt förkovra mig i hur man går tillväga.

- När jag sen började jobba med mitt märke Nice kombucha och dricka kombucha och äta syrat flera gånger dagligen, märkte jag en så stor skillnad både fysiskt och mentalt. Därför började jag på allvar göra syrat och fermentera hemma.

#### FREES REPORTER

har själv ätit syrat och fermenterade grönsaker ända sedan familjen flyttade upp till Orsa, Dalarna för över trettio år sedan. Lyckligt lottade med en grönsaksodlare i närheten som gör egen och säljer lokalt.

Varför tror du raw food-kulturen har lyft fram syrade och fermenterade grönsaker först nu?

- Syrat och fermenterat är ju en naturlig del i en vegetarisk kost. Jag har sett att det finns en större medvetenhet idag för denna typ av mat och den har numera integrerats inom raw food-kulturen.

- Jag äter inte 100 procent raw mat utan försöker följa ett skönt flöde med vad jag äter. Jag ser mer i stunden vad jag behöver, än att fastna i ett fack där jag inte mår bra.

**DET MEST POSITIVA** som har hänt är att Erica känner betydligt mindre smärta i kroppen, efter en ryggolycka i unga år.

- Kosten binder inte heller vätska i kroppen, mina leder knakar inte utan är flexibla och mjuka. Raw food har hjälpt mig att balansera mitt blodsocker, lugna min krånglande och uppblåsta mage, vilket gör mig till en mer positiv och snällare människa. Jag har en helt annan livsenergi och glädje och ser livet som ett äventyr. Så raw food är i mig och med mig för alltid! ▶



KORT  
OM  
ERICA

**NAMN** Erica Palmcrantz Aziz.

**ÅLDER** 41 år.

**FAMILJ** Maken Sam, döttrarna Saga och Liv.

**BOR** Nya Varvet, Göteborg.

**YRKE** Raw food-inspiratör, föreläsare och författare.

**HEMLIG TALANG** Kan knyta en knut av en körsbärskvist med tungan.

**AKTUELL MED** Boken "Enkel kombucha och kimchi" och Raw Life Education, med start i höst.

## Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Enkel kombucha och kimchi", i samarbete med Tukan förlag. Gå in på [free.se](http://free.se) och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.





”Utan bakterier kan vi inte omvandla mat till energi och energi vill vi ha gott om.”

**HUR GÖR DU** för att integrera dina kostidéer för din familj och för barnen på förskola och skola?

- Vi äter mestadels vegetarisk kost. På vårt middagsbord står det en blandning av lagat och raw och en bra grund med fermenterat, grönt, superfoods och raw sötsaker. Jag äter oftast mest raw food och familjen mer av det lagade. Men jag

låter också barnen utforska sitt förhållande till mat. Barnen får specialkost i skolan och förskolan, men får också ofta med sig mat hemifrån som komplement.

Vad är syftet med din nya bok ”Enkel kombucha och kimchi”?

- Om man vill börja med raw fullt ut är mitt svar: Go raw - your way. Det betyder att de flesta kan bjuda in raw food och fermenterat i sitt liv, men till olika stor del. Jag vill på så många olika sätt som möjligt inspirera var och en till att inkludera mer levande mat i sitt liv. Boken är ett resultat av mina egna experiment hemma i köket.

**DEN SOM VILL** prova att brygga kombucha och fermentera grönsaker kommer snart att tycka att det inte är svårare att göra kombucha och kimchi än att koka potatis, säger Erica uppmuntrande.

- Att tillverka fermenterade produkter tar knappt någon tid alls, man kan skapa sina egna smaksättningar och det ger en härlig tillfredsställelse eftersom du gör något med händerna. Det svåraste brukar vara att vänta tills det är klart!

Fermenterat är alkemi, skriver Erica i boken. Livet

på jorden började med bakterier, utan bakterier kan vi inte leva. Utan bakterier kan vi inte omvandla mat till energi och energi vill vi ha gott om. Det finns forskning som visar att vi blir lyckligare, gladare och smartare med fermenterad mat.

- Fermentering har en tusenårig historia och har varit överlevnadsmat för olika kulturer genom tiderna. Tack vare att det gick att ta tillvara mat på det sättet har generationer överlevt och kunnat föra det arvet vidare.

**ERICAS FÖRETAG** Raw food by Erica kom till för att hon ville sprida magin i raw food till andra människor, utan pekpinningar och rädsla för att göra fel.

- Jag vill istället visa hur vi kan leva i överflöd, glädje och uppleva livet som är med större närvaro. Jag inspirerar människor att hitta sitt sätt att äta mer raw food genom kurser och matlagningsutbildningen Raw Life Education.

I utbildningen lär man sig att bli raw food-inspiratör, raw food-kock eller på något annat sätt använda kunskaperna till att sprida raw food-livsstilen.

- Läsaren kan följa mig och min värld om raw food på min



## SNABBSYRADE BÖNOR OCH BROCCOLI MED KOMBUCHA

Broccoli och blomkål innehåller mycket nyttigheter som vi istället för att koka bort kan framhäva genom syring. De är otroligt rika på fibrer, som är nödvändigt för en god tarmflora. Servera gärna med salt och citron som smakförhöjare.

en glasburk på 400 ml  
1/4 broccoli  
1/4 blomkål  
1/2 burk förkokta bönor, valfritt  
1 1/2 dl kombucha

Dela grönsakerna i bitar. Lägg dem och bönorna i burken och häll på kombucha. Låt stå i rumstemperatur i 3 dagar och förvara sedan i kylan. Hållbarheten är flera månader men påverkas av hur ofta du tar fram burken i rumstemperatur. Kombuchan som blir kvar som späd kan du gärna lägga i en raw grönsaksoppa eller dricka som en nyttig drink. Salta och pressa över citron vid servering.

blogg. Häng med och se hur du kan få mer energi, livskraft och välbefinnande i ditt liv!

**HUR KOM DET** sig att du startade Nice kombucha?

- Efter att jag lade ned min egen produktlinje med superfood kände jag att det fick vara nog med att erbjuda produkter. Tills jag blev kontaktad av några personer som ville starta en kombuchaprodukt med mig. Eftersom att jag under en period druckit kombucha dagligen och känt stor skillnad så ville jag dela med mig av detta till mina medmänniskor. Namnet Nice

kom till mig, eftersom att kombucha gör en till en mer "nice" person och är nice mot miljön. Så föddes Drinks by Erica.

Kan man bli fullärd någång när det gäller ens val av kost och livsstil, tror du?

- Aldrig. Jag lär mig nya saker varje dag, om raw food och mig själv. Raw food är för mig som ett verktyg att ständigt finna nya sätt att få mer energi och balans i livet, avslutar Erica. 😊

## Plus mer

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

Ericas böcker: "Raw food på svenska", "Raw Delight", "Raw food – ett lättare liv på tre veckor", "The Green Smoothie Miracle", "One Week Detox", "The New art of Living Green", "Mitt nya Raw food kök", "Kickstarta med Superfoods", "Rawsome", "Superfoodsboost", "Enkel kombucha och kimchi".

## ALKALINE-SMOOTHIE

### 2 glas

Har du hört talas om basisk och syrabildande mat? Huvuddelen av det du äter och dricker bör ge en basisk reaktion eftersom det ökar chansen att hålla sig frisk. Samtliga ingredienser i denna smoothie har en basisk effekt.

**3 blad grönkål**

**2 äpplen**

**1/2 gurka**

**3 cm färsk ingefära**

**1 avokado**

**1/2 citron, juicen**

**3–4 dl vatten**

**2 dl kombucha**

Repa grönkålen. Skär äpple, gurka och ingefära i bitar och gröp ur avokadon. Mixa samtliga ingredienser förutom kombuchan i en mixer tills de blivit finfördelade. Tillsätt kombucha och mixa snabbt en gång till.



## KOKOSYOGHURTBAS

Det här receptet ger en neutral, växtbaserad yoghurt, men den är även god att smaksätta.

**4 dl kokosmjölk/grädde**

**2 1/2 dl naturell kombucha**

Mixa kokosmjölk/grädde med kombucha. Häll sedan över i en glas- eller plastskål, täck med en handduk. Låt stå på en ganska varm plats i 24 timmar. Ställ sedan i kylan i cirka 3 dagar. Vill du att processen ska gå fortare låt den stå kvar i rumstemperatur i ytterligare 24–48 timmar beroende på årstid, men var vaksam så att den inte smakar eller doftar jäst.

Under fermenteringsprocessen bildas det luftbubblor i yoghurten. Ju längre du låter den stå desto syrligare och fastare blir den. Blir den för fast, späd med mer kombucha eller vatten.



## KOMBUCHA

Kombucha är en naturligt kolsyrad, fermenterad dryck som är gjord på en bas av te. Det traditionella sättet att framställa kombucha på är att brygga på svart te, men det fungerar med olika teer som svart, vitt, grönt, olong och pu-erh. Undvik smaksatta teer som till exempel Earl Grey. Jäsningen sker med hjälp av bakteriekulturer och jästkulturer, som omvandlar socker till bland annat ättiksyra och andra organiska syror. Sockret, som är en grundpelare för att fermenteringsprocessen ska komma igång, äts upp i processen och kombucha går under lågkolhydrathaltig dryck.

Vanligtvis innehåller kombucha minimalt med alkohol det brukar ligga på 0,2–0,5 procent, så det räknas som alkoholfritt.

Kombuchakulturen producerar en geléaktig matta av cellulosa på sin yta, en scoby, som på grund av sitt utseende brukar kallas kombuchasvamp, även känd som volgasvamp eller tesvamp.

Kombucha innehåller bland annat mycket bra bakterier, levande enzymer och antioxidanter, främst B- och C-vitaminer, ett stort antal organiska syror, aminosyror och polyfenoler.

## KIMCHI

Kimchi är fermenterade grönsaker. Basen består av salladskål och en chilipasta. I fermenteringsprocessen bildas gynnsamma bakterier, flera hundra miljoner i bara en matsked. Kimchi är bra för hälsan och har väldigt lågt kaloriinnehåll. Ursprungslandet är Korea, där det är en stående sidosätt till varje måltid.

Recept ur boken "Enkel kombucha och kimchi"