

Kokbok för Crohns

Kost för Crohns, ulcerös kolit och annan IBD



Kokbok för Crohns februari 2025. Upplaga 2

Dela fritt, både i digitalt och tryckt format, men ändra inget och tjäna inga pengar på boken. Ta inte betalt för något. Låt istället pengarna gå till att stötta bönder som driver hållbart jordbruk, som låter djuren gå ute och beta och som bidrar till en levande landsbygd och ett land som kan klara sin livsmedelsförsörjning.

Omslagsbild genererad av AI.

🌐 Kokbok för Crohns <https://kokbokforcrohns.se/>

📘 Kost för Crohns, Ulcerös kolit och annan IBD <https://www.facebook.com/groups/655876786348593/>

📷 @kokbokforcrohns.se <https://www.instagram.com/kokbokforcrohns.se>

Hej!

Välkommen till denna bok, som handlar om hur man kan lindra och läka inflammatorisk tarmsjukdom. Innehållet här bygger på dieterna Autoimmuna protokollet (AIP), Särskild kolhydratdiet (SCD) och Gut and Physiology Syndrome (GAPS).

Dessa dieter har många likheter, och några skillnader. Alla går ut på att läka och stärka tarmen, samt normalisera immunförsvaret. Inom alla dieterna betonas att alla är olika och man behöver hitta sin egen variant av dieten. Då kan man till sist hamna någonstans emellan dessa dieter.

Jag använder delar ur alla tre dieterna för att läka och lindra min Crohns. Du behöver själv utforska vad just du mår bra av. Kanske är det att följa en av dieterna strikt till att börja med.

Sluta inte med medicin utan att rådgöra med din läkare. Vissa mediciner (kortison) kan vara livsfarligt att sluta tvärt med, andra biologiska mediciner kan du bilda antikroppar emot så att du inte kan börja med dem igen. Du bestämmer själv vilka mediciner du vill ta, vilka biverkningar du står ut med, vilka risker du vill ta – men fatta beslut om mediciner i samråd med din läkare.

Med hopp om god läkning.

//Annika



Innehåll

Snabbguide	8
Ät gärna.....	8
Uteslut	9
Autoimmuna protokollet (AIP)	10
Elimineringsfasen.....	10
Introduktionsfasen.....	10
En läkande livsstil.....	10
Länkar	11
Särskild kolhydratdiet (SCD)	12
Länkar	13
Gut and Physiology Syndrome (GAPS)	14
Full GAPS.....	14
Introdieten.....	14
Övriga delar	14
Länkar	15
Livsmedel	16
Ät gärna.....	17
Undvik	17
Ät gärna	18
Fett	18
Fisk och skaldjur	20
Kött, fågel och inälvsmat.....	21
Frukt och bär	22



Grönsaker och rotfrukter	23
Kryddor	26
Ät gärna, extra läkande	27
Buljong.....	27
Fermenterat	28
Var försiktig med	30
Baljväxter	30
Mejeriprodukter	32
Nattskuggeväxter.....	34
Nötter och frön.....	35
Ägg	36
Undvik	38
Livsmedelstillsatser.....	38
Socker.....	39
Spannmål och pseudospannmål.....	40
Recept	43
Kötträtter	44
Benbuljong	46
Gryta med kalvlägg.....	48
Lammlägg och rotfrukter.....	49
Levergryta med kapris och dijonsenap	50
Långbakade short ribs med hallonvinäger och rotfrukter	51
Oxsvanssoppa	52
Köttbullar med dijonsenap	53



Kycklingsoppa med citron och timjan	54
Tupp i vin.....	56
Sumac-kyckling.....	58
Fiskrätter.....	60
Torskrygg med kantareller	62
Fisk med knaperstek bacon, fänkål och blomkål	64
Fiskbiffar av sillflundra	66
Drycker	68
Kombucha	70
Juice	74
Rödbetskvass.....	75
Salt kvass med röda vinbär och citronmeliss.....	76
Söt kvass, fermenterad dryck med äpple och mynta	78
Tillbehör	80
Strips på rotselleri.....	82
Söta grönsaker på en plåt.....	83
Blomkål	84
Pumpa	85
Dessert	86
Hallonpannacotta.....	88
Pepparkaksdadlar	90



Övrigt	92
Ghee	94
Yoghurt.....	96
Kefir	98
Kokosyoghurt.....	100
Surkål	102
Svampsoja	104

Snabbguide

Att ändra sin kost är inget man gör på en vecka, kanske inte ens på en månad. Låt det ta tid. Prova dig fram. Gör misstag, börja om igen. Låt kroppen vänja sig, låt ditt sinne vänja sig. Var beredd på bakslag, just som allt känns bra så kanske kroppen tycker att du är stark nog att läka nästa steg och du kan få nya symtom. Var snäll mot dig själv och försök lyssna på kroppen. Det blir lättare och lättare, ju längre man håller på.

Läkningen sker på flera plan:

- ▶ Man tar bort den typ av kolhydrater som göder dåliga bakterier
- ▶ Man tillför buljong som läker tarmen
- ▶ Man tillför fermenterad mat som bygger upp en ny tarmflora
- ▶ Man tar bort processade livsmedel
- ▶ Man tillför ren, näringsrik mat.

Ät gärna

Buljonger

Börja med dessa så snart du kan. Buljonger kokade på ben med kött, brosk och ligament innehåller kollagen, gelatin mm som är mycket läkande för tarmen. Se till att få i dig buljong varje dag i början, och några gånger i veckan när du mår bättre.

Fermenterad mat

Samtidigt som man äter en kost utan socker och stärkelse för att svälta ut patogener är det viktigt att fylla på med goda bakterier. Det gör man genom att inta mycket fermenterad mat och dryck. Försök variera så mycket som möjligt och inta gärna något fermenterat till varje måltid.

Inälvsmat

Inälvor är det mest näringsrika du kan äta. Inkludera gärna inälvsmat en gång i veckan från lever, njure, hjärta eller mage. Det innehåller många vitaminer och mineraler som läker tarmen, såsom järn, D-vitamin, A-vitamin, B12, zink, jod, selen med mera.

Fisk och skaldjur

Fisk och skaldjur innehåller mängder med viktiga vitaminer, mineraler och fett. Ostron innehåller mängder med zink som är viktigt för tarmläkning. Vit fisk innehåller jod och selen, makrill innehåller D-vitamin och omega3, och så vidare. Ät gärna fisk och skaldjur 2-3 gånger per vecka.

Kött och fågel

Kött från nöt, vilt, fågel och så vidare innehåller värdefullt och lättillgängligt protein. Särskilt läkande är brosk, ligament och senor som får koka länge så att man får ut kollagen. Även animaliskt fett är läkande.

Grönsaker och frukt

Grönsaker och frukt innehåller mängder med vitaminer, mineraler och fibrer. Undvik de som innehåller för mycket stärkelse bara. Eventuellt vill du även undvika nattskuggeväxter.

Uteslut

Tillsatser, socker och alkohol

Sluta med dessa idag. När du börjar må bra igen kan du unna dig ett glas torrt vin, eller whisky, gin eller annan torr sprit vid enstaka tillfällen.

Gluten, spannmål och pseudospannmål

Innehåller antinutrient, lektiner och polysackarider.

Mejeriprodukter

Uteslut alla mejeriprodukter – mjölk, fil, yoghurt, ostar och så vidare. Eventuellt kan ghee, samt hemgjord yoghurt och kefir som fermenterats minst 24 timmar ingå i en tarmläkande diet och ha goda effekter.

Stärkelserika grönsaker

Undvik potatis, sötpotatis, jordärtskocka med flera eftersom de inte bara göder de goda tarmbakterierna. Vid dysbios göds även patogener.

Autoimmuna protokollet (AIP)

AIP är en eliminationsdiet och ett kostupplägg som syftar till att minska symtom vid autoimmuna sjukdomar.

Protokollet fokuserar på att minska inflammation och stödja läkning genom att utesluta livsmedel som kan framkalla överkänslighetsreaktioner, skada tarmslemhinnan eller orsaka inflammation i kroppen.

Man inkluderar livsmedel som är näringstäta och som gynnar immunförsvarets normala reglering och en sund tarmhälsa. Hit hör kött, fisk, fågel, skaldjur, inälvsmat, frukt, grönsaker och rotfrukter.

AIP består av en elimineringsfas och en introduktionsfas.

Elimineringsfasen

Under elimineringsfasen tar man bort alla kända allergener, till exempel gluten, mejeriprodukter, ägg och nötter.

Man tar även bort livsmedel som kan skada tarmslemhinnan. Hit hör nattskuggeväxter, spannmål, baljväxter och alkohol.

Dessutom tar man bort livsmedel som på olika sätt bidrar till inflammation, till exempel socker, raffinerade växtoljor och livsmedelstillsatser.

Introduktionsfasen

Efter att man kört introduktionsfasen under 1–3 månader kan man börja återintroducera livsmedel enligt ett särskilt schema. Målet är att man ska landa i en personlig variant av paleo-kost.

En läkande livsstil

AIP betonar även vikten av en hållbar livsstil där man ser över sömn, stresshantering och fysisk aktivitet.

Länkar

Vad är AIP

- ▶ Paleoteket
<https://www.paleoteket.se/vad-ar-aip/>
- ▶ Swedish Paleo
<https://www.swedishpaleo.se/autoimmun-kost-aip/>

Matlistor

- ▶ Livsmedel att inkludera
<https://www.paleoteket.se/wp-content/uploads/2019/11/AIP-inkludera-matlista.pdf>
- ▶ Livsmedel att utesluta
<https://www.paleoteket.se/wp-content/uploads/2019/11/AIP-utesluta-matlista.pdf>

Recept

- ▶ Swedish Paleo
<https://www.swedishpaleo.se/recept/>
- ▶ Viaventri
<https://www.viaventri.se/category/aip/aip-middag/>
- ▶ Nilla's Kitchen
<https://nillaskitchen.com/category/aip/>
- ▶ Klara och magen
<https://klaraochmagen.se/veckoplaner-for-en-manad-strikt-aip/>

Forum

- ▶ Autoimmuna protokollet AIP Sverige
<https://www.facebook.com/groups/958853497512016/>

Särskild kolhydratdiet (SCD)

SCD är en form av eliminationsdiet som tar bort många vanliga kolhydratkällor (alla spannmål, mejeriprodukter, de flesta stärkelser och många typer av sockerarter) för att hjälpa till att läka matsmältningssystemet.

Dieten riktar sig mot de underliggande problemen i mag- tarmkanalen som orsakas av dysbios (rubbad tarmflora) och läckande tarm.

Genom att ta bort komplexa kolhydrater (disackarider och polysackarider) svälter man ut de patogena bakterier som orsakar störningar och skadar tarmen. Man tar även bort livsmedelstill-satser, samt fokuserar på att äta oprocessad mat lagad från grunden.

Länkar

Vad är SCD

- ▶ Nilla's Kitchen
<https://nillaskitchen.com/2019/12/18/guide-till-scd-sarskild-kolhydrats-diet/>
- ▶ Breaking The Vicious Cycle
<https://breakingtheviciouscycle.info/>

Matlistor

- ▶ Legal Illegal List
<https://breakingtheviciouscycle.info/legal%2Fillegal-list-pdf>

Recept

- ▶ The healthier bite
<https://thehealthierbite.com/recipes/>

Forum

- ▶ Breaking the Vicious Cycle SCD Community
<https://www.facebook.com/groups/SCDers/>

Gut and Physiology Syndrome (GAPS)

GAPS bygger på SCD, och är också en form av eliminationsdiet som tar bort många vanliga kolhydratkällor (alla spannmål, mejeriprodukter, de flesta stärkelser och många typer av sockerarter) för att hjälpa till att läka matsmältningssystemet.

Dieten riktar sig mot de underliggande problemen i mag- tarmkanalen som orsakas av dysbios (rubbad tarmflora) och läckande tarm.

Genom att ta bort komplexa kolhydrater (disackarider och polysackarider) svälter man ut de patogena bakterier som orsakar störningar och skadar tarmen. Man tar även bort livsmedelstillsatser, samt fokuserar på att äta oprocessad mat lagad från grunden.

Inom GAPS fokuserar man också mycket på att tillföra probiotika i form av hemgjord yoghurt och kefir, syrade grönsaker med mera. En annan nyckelkomponent är köttbuljong som man kokar själv (inte benbuljong). Dessa hjälper till att förseгла tarmen och återupprätta en sund tarmflora.

Det finns även ett detox-protokoll för att avgifta kroppen och stödja läkning.

GAPS-dieten består av flera delar.

Full GAPS

Innebär att man äter från alla de livsmedel som är godkända. Man kan börja med detta om man tycker att introdieten är svår eller för strikt till att börja med.

Introdieten

Introdieten sker i sex steg och är utformad för att stötta läkning så effektivt som möjligt. Trots namnet behöver man inte börja med den, utan man kan köra introdieten när man känner sig redo för det. Man kan även köra den flera gånger för djupare läkning.

Övriga delar

Det finns även No-Plant GAPS, GAPS Ketogenic Diet, The More-Plant GAPS Diet, GAPS Liquid Fasting.

Syftet är att läka kroppen från alla intoleranser så att man ska kunna tåla all mat. Dock rekommenderas man aldrig att återgå till en kost med processade kolhydrater och livsmedelstillsatser.

Länkar

Vad är GAPS

- ▶ GAPS Diet (officiell hemsida GAPS)
<https://www.gaps.me/>
- ▶ Certifierad GAPS Coach Lisa Billö
<https://certifiedgapscoachlisa.com/vad-ar-gaps/>

Matlistor

- ▶ GAPS diet
<https://www.gapsdiet.com/full-gaps-diet/>

Recept

- ▶ Certifierad GAPS Coach Lisa Billö
<https://certifiedgapscoachlisa.com/recipes-search/>

Forum

- ▶ GAPS Coach Lisa
<https://www.facebook.com/groups/gapscoachlisa/>

Experthjälp

- ▶ Caps Practitioner
[Häla El Sheemy Washbrook](#)
- ▶ Gaps Coach
[Lisa Billö](#)

Livsmedel

Vad ska man äta, vad är välgörande, vad är negativt? Det är inte svart eller vitt, men börja med att utesluta värstingarna.

- 1. **Uteslut socker, vetemjöl, mejeriprodukter** (utom ghee och kanske hemgjord yoghurt), alla **tillsatser** (E-nummer) och **alkohol**.
- 2. **Börja med buljonger** rika på kollagen. Kollagen är en av hjältarna i läkning av tarmen. Börja med lite varje dag, öka sen när eventuella omställningsbesvär klingat av.
- 3. **Tillför något fermenterat** också. Börja med surkålsjuice i små mängder. Det är inte farligt med lite die-off, men försök hålla det på en nivå så att vardagen fungerar.
- 4. **Uteslut** även alla **komplexa kolhydrater** såsom stärkelserika rotfrukter och alla spannmål (även glutenfria).

Sen kan du i lugn och ro sätta dig in i de olika livsmedlen, testa vad just du mår bra av.

För de flesta innebär kostomläggningen en stor omställning, och din kropp kommer att reagera. Ju större omställning och ju snabbare du genomför förändringar, desto större reaktioner kan man förvänta sig. Det betyder inte att din nya kost är dålig, din kropp behöver bara vänja sig vid en ny kostsammansättning.

Ät gärna

- Fisk och skaldjur
- Fågel
- Kött
- Inälvsmat
- Fett (ghee, kokosolja, olivolja, avokadoolja, ister, talg)
- Grönsaker, både tillagade, råa och mjölksyrade (var försiktig med för mycket fibrer)
- Rotfrukter (undvik dem med mycket stärkelse)
- Nötter (blötlagda över natten)
- Fukt (i måttliga mängder)

Extra läkande

- Köttbuljong
- Fermenterad mat

Undvik

- Socker (förutom honung)
- Stärkelserika grönsaker
- Spannmål och pseudospannmål
- E-nummer
- Alkohol
- Mejeriprodukter (förutom hemgjord yoghurt och ghee)
- Nattskuggeväxter (kan introduceras efter ett tag när du mår bra)
- Baljväxter (vissa kan introduceras efter ett tag)

Ät gärna

Fett



Fett är livsviktigt att få i sig. Det bidrar till upptag av andra näringsämnen, fettlösliga vitaminer till exempel. Det är en viktig byggsten för hormonerna samt en viktig energikälla tillsammans med protein och kolhydrater. Fett kan delas in i mättat, enkelomättat och fleromättat. Vi behöver alla sorters fett.

De flesta får idag i sig för mycket omega6, en fettsyra som är nödvändig att få i sig genom kosten, men om det blir för mycket i förhållande till omega3 skapar det inflammation. Därför rekommenderas att man utesluter omega6-rika oljor som solrosolja, majsolja, druvkärnolja med flera.

Balansen mellan omega6 och omega3 är något man bygger upp över tid i kroppen, så det har ingen betydelse om man någon gång skulle råka få i sig lite solrosolja till exempel. Det viktiga är hur balansen ser ut på lång sikt.

Härdade och delvist härdade fetter ska man alltid undvika. De bryts inte ner i kroppen utan lagras i blodkärlen.

Ät dessa fetter

- ▶ Animaliska fetter som talg, ister och ankfett
- ▶ Ghee
- ▶ Kokosolja (ekologisk kallpressad, absolut inte härdad)
- ▶ Olivolja (extra virgin kallpressad)

- ▶ Avokadoolja
- ▶ Eventuellt rapsolja ibland

Undvik

- ▶ Härdade, eller delvist härdade fetter
- ▶ Omestrade fetter, margarin
- ▶ Växtoljor förutom de ovan (de innehåller för mycket omega6)

Variera så mycket som möjligt, alla fetter behövs. Välj animaliska fetter från gräsbetande djur för att få i dig omega3. Ät även fisk och skaldjur 2-3 gånger per vecka för omega3.

Var inte rädd för mättat fett, mättat fett av god kvalitet är bra för hjärtat (1), stärker immunsystemet och hjälper kroppen att omsätta omega3 och omega6 (2).

1) <https://www.westonaprice.org/book-reviews/know-your-fats-by-mary-enig/#gsc.tab=0>

2) <http://www.ravnskov.nu/cholesterol/>

Fisk och skaldjur



Fisk och skaldjur innehåller mängder med viktiga vitaminer, mineraler och fett. Ostron innehåller mängder med zink som är viktigt för tarmläkning. Vit fisk innehåller jod och selen, makrill innehåller D-vitamin och omega3, och så vidare.

Tyvär innehåller många fiskar även miljögifter. Det är bra att äta fisk och skaldjur 2-3 gånger i veckan men försök äta vildfångad fisk från havet, och välj de mindre fiskarna som makrill, sill, torsk, sej med flera.

Insjöfiskar och större fiskar som tonfisk bör man inte äta för ofta (följ livsmedelsverkets rekommendation).

Ät gärna

- ▮ Blåmusslor – handplockade eller odlade
- ▮ Havskräfta – burfångad
- ▮ Krabba – svensk, burfångad
- ▮ Kungskrabba – burfångad i Alaska
- ▮ Ostron – handplockade i Norge, odlade
- ▮ Pilgrimsmusslor – handplockade i Norge, odlade
- ▮ Sill – fångad i Nordsjön eller nordvästra Atlanten
- ▮ Torsk – KRAV och MSC-märkt – men inte om den är bottentrålad
- ▮ Sej – KRAV och MSC-märkt – men inte om den är bottentrålad
- ▮ Makrill – KRAV och MSC-märkt – men inte om den är bottentrålad
- ▮ Lax – KRAV och MSC-märkt

Kött, fågel och inälvsmat



Kött

Kött från nöt, vilt, fågel och så vidare innehåller värdefullt och lättillgängligt protein. Särskilt läkande är brosk, ligament och senor som får koka länge så att man får ut kollagen. Även animaliskt fett är läkande. Variera tillagningsmetoder och olika delar från olika djur

Inälvor

Inälvor är det mest näringsrika du kan äta. Inkludera gärna inälvsmat en gång i veckan från lever, njure, hjärta eller mage. Det innehåller många vitaminer och mineraler som läker tarmen, såsom järn, D-vitamin, A-vitamin, B12, zink, jod, selen med mera.

Frukt och bär



Frukt och bär innehåller vitaminer, mineraler, fytoke­mikalier och fibrer. De kan också vara en god kolhydratskälla i en diet som är ganska låg på kolhydrater. All frukt ska vara mogen, banan ska till exempel ha börjat få bruna prickar, så att stärkelse i frukten har förvandlats till socker. Sockret i bär och frukt består av monosackarider, av fruktos och glukos. Dessa bryts enkelt ner i magsäcken och blir till energi. Glukos höjer blodsockret och fruktos belastar levern så man bör inte överdriva fruktintaget. Cirka två–tre frukter per dag kan vara lagom. Bär innehåller inte lika mycket socker, så där behöver man inte tänka så mycket på mängden.

Variera frukt och bär, olika färger innehåller olika vitaminer, mineraler och fytoke­mikalier såsom karotenoider, klorofyll, antioxidanter med mera.

- ▶ **Röda och rosa:** Frukt som jordgubbar, hallon och vattenmelon innehåller ofta antioxi­dan­ten lykopen och C-vitamin, som kan stödja hjärt- och kärlhälsa samt immunsystemet.
- ▶ **Orange och gult:** Frukt som apelsiner, mango och aprikoser är rika på betakaroten, som omvandlas till vitamin A i kroppen. Detta stödjer synen, hudhälsa och immunsystemet.
- ▶ **Grönt:** Gröna frukter som avokado och gröna äpplen innehåller klorofyll och folsyra, som bidrar till energiproduktion och cellreparation.
- ▶ **Blått och lila:** Bär som blåbär, svarta vinbär och aronia är rika på antocyaniner, kraftfulla antioxidanter som kan skydda mot oxidativ stress och stödja hjärthälsa och kognitiv funktion.
- ▶ **Vit:** Frukt som bananer och päron innehåller B-vitaminer och kalium, vilka är viktiga för nervsystemet och vätskebalansen.

Genom att äta ett brett spektrum av färgglada frukter och bär kan du dra nytta av en mängd olika näringsämnen och antioxidanter.

Grönsaker och rotfrukter



Grönsaker och rotfrukter innehåller mängder med vitaminer, mineraler och fibrer. De bör vara ett inslag i en hälsosam kost men om magen är dålig kan det vara svårt att tåla fibrer. Variera intaget av grönsaker, både vad gäller sort och tillagningssätt.

Tillagningssätt

Juicer och avkok

Vid tarmvila, eller om magen är känslig för fibrer är juicer och avkok bra. Man kan även juicea eller göra avkok på grönsaksdelar man brukar kasta. Bladen på blomkålen, stammen på grönkål och så vidare.

Koka

Det skonsammaste sättet efter avkok.

Mjölksyrat

Gör näringen mer lättillgänglig och tillför viktiga mjölksyrebakterier.

Ugnsbakat

Praktiskt när man vill göra mycket grönsaker.

Stekt

Gott som variation, dock mer svårsmält.

Rått

Mest svårsmält, men innehåller också allt i oförstört skick. Dressa gärna med äppelcidervinäger och olivolja för att hjälpa matsmältningen.

Undvik dessa

Vissa rotfrukter bör man undvika enligt SCD och GAPS om man har IBD. Det är rotfrukter med mycket stärkelse. Dessa är nyttiga och bra om man har en normal tarmflora, men vid IBD har de flesta dysbios, alltså en tarmflora i obalans. Då göder man inte bara de goda tarmbakterierna utan även patogener.

Rotsaker med för mycket stärkelse

- ▶ Potatis
- ▶ Sötpotatis
- ▶ Svartrot
- ▶ Palsternacka
- ▶ Jordärtskocka
- ▶ Jams
- ▶ Kassava
- ▶ Cikoria
- ▶ Sockerbeta
- ▶ Maniok
- ▶ Taro

Nattskuggeväxter

Inom AIP undviker man alla nattskuggeväxter.

- ▶ Potatis
- ▶ Tomat
- ▶ Paprika
- ▶ Chili
- ▶ Aubergine
- ▶ Gojibär
- ▶ Physalis
- ▶ Tobak

Ät dessa

Ät så mycket grönsaker och rotfrukter du vill och mår bra av (förutom de ovan), använd den tillagningsmetod som passar bäst. Variera så mycket du kan av sorter och färger.

Rotsaker som är okej

- ▶ Morot
- ▶ Rotselleri
- ▶ Kålrabbi
- ▶ Kålrot
- ▶ Rädisor
- ▶ Rättika
- ▶ Majrova
- ▶ Pepparrot
- ▶ Rödbeta
- ▶ Lök, alla sorter

Kryddor



Kryddor smakar inte bara gott, många av dem har positiva effekter på hälsan. Många örtekryddor stimulerar matsmältningen. Vitlök, ingefära och gurkmeja har antiinflammatoriska egenskaper.

Ät gärna

- ▶ Alla örtekryddor och blad, till exempel persilja, gräslök, dragon, lagerblad.
- ▶ Vitlök
- ▶ Ingefära
- ▶ Pepparrot
- ▶ Äppelcidervinäger och annan vinäger (läs innehållsförteckning så att den är fri från tillsatser)
- ▶ Barkkryddor, till exempel kanel
- ▶ Vanilj
- ▶ Salt – Lyssna på intressant podavsnitt om salt
- ▶ Honung, i små mängder

Ät gärna om du tål

- ▶ **Bärkryddor**, till exempel svartpeppar, vitpeppar, grönpeppar, rosépeppar, kardemumma, enbär
- ▶ **Frökryddor**, till exempel anisfrö, senapsfrö, vallmofrö, muskot, kumminfrö.

Var försiktig med

- ▶ Kryddor från chilifrukter, till exempel cayennepeppar, chilipulver, jalapeños.
- ▶ Paprikapulver (nattskuggeväxt)

Ät gärna, extra läkande

Buljong



Buljong är själva stommen i läkning med hjälp av kosten. Ät eller drick buljong flera gånger per dag i början, och flera dagar i veckan efter att du läkt tarmen.

- ▶ Buljong är en lättsmält och näringsrik proteinkälla. Vid IBD kan tarmarna vara känsliga för stekt eller grillat kött, men buljongens innehåll av kollagen och gelatin är skonsamt för tarmen
- ▶ Bidrar till tarmläkning: Kollagen i buljong innehåller aminosyran glutamin, som är känt för att stödja tarmens slemhinnor och bidra till tarmens läkning vid inflammation och skador.
- ▶ Minskar inflammation: Buljong innehåller också aminosyran glycin, som har antiinflammatoriska egenskaper och kan hjälpa till att minska inflammation i tarmen.
- ▶ Lätt att absorbera: Vid IBD kan tarmarna ha svårt att absorbera näringsämnen. Buljong är lätt att absorbera och är en näringsrik källa till vitaminer, mineraler och aminosyror.
- ▶ Främjar tarmhälsa: Den gelatinrika buljongen stödjer en sund balans av tarmbakterier och förbättrar tarmfloran.

Som med all kost som är ny kan man få reaktioner i början. Vänj dig långsamt vid buljonger, ät små mängder i början. Ha också kortare kottid i början. Variera mellan olika köttdeelar och olika djur. Se recept på buljong.

Enklast att börja med

- ▶ Kycklingvingar
- ▶ Kycklinglår
- ▶ Oxsvans
- ▶ Köttben
- ▶ Märgben

Fermenterat

De flesta med inflammatorisk tarmsjukdom har dysbios, alltså en tarmflora i obalans. En person med dysbios har för få goda bakterier, alltså för litet antal. Man har också för få arter av goda bakterier. Detta gör att patogena och opportunistiska bakterier kan breda ut sig. En sund tarmflora innehåller en rad mikrober, goda bakterier och jästsvampar i balans. Samtidigt som man äter en kost som svälter ut patogener är det viktigt att fylla på med goda bakterier. Det gör man genom att inta mycket fermenterad mat och dryck. Försök variera så mycket som möjligt och inta gärna något fermenterat till varje måltid.



Börja försiktigt dock. Har man dysbios kommer magen reagera med diarré när man förändrar miljön för patogenerna, det kallas die-off eller avdöningssymptom. Därför rekommenderas man börja med en tesked surkålsjuice per dag och långsamt öka dosen. Det är inte farligt att få lite die-off, men ändå bra att försöka hålla det rimligt så att kroppen får vänja sig.

Det kan ta år att återställa tarmfloran, därför rekommenderas man att följa den här dieten minst två år och vara symptomfri ett halvår innan man börjar introducera mat med stärkelse till exempel.

I första hand bör man försöka få i sig fermenterat genom kosten, till exempel genom:

- ▶ Vattenkefir
- ▶ Kombucha (hemgjord med honung, eller extrafermenterad)

- ▶ Kokosyoghurt
- ▶ Surkålsjuice
- ▶ Surkål
- ▶ Rödbetskvass
- ▶ Kvass
- ▶ Mjölksyrade grönsaker
- ▶ Hemgjord yoghurt
- ▶ Hemgjord kefir
- ▶ Opastöriserade oliver
- ▶ Opastöriserad kapis

Både AIP, SCD och GAPS betonar vikten av probiotika och fermenterad mat.

- ▶ Återställa tarmflora: AIP, GAPS och SCD är kostprotokoll som fokuserar på att stödja en hälsosam tarm genom att återställa balansen i tarmfloran. Probiotika och fermenterad mat innehåller nyttiga mikroorganismer som kan hjälpa till att återställa en sund tarmflora och förbättra matsmältningen.
- ▶ Minska inflammation: Dessa kostprotokoll syftar till att minska inflammationen i kroppen, särskilt i tarmen. Probiotika och fermenterade livsmedel har antiinflammatoriska egenskaper som kan bidra till att minska inflammationen och stödja läkningsprocessen.
- ▶ Bättre näringsupptag: Probiotika och fermenterad mat bryter ner näringsämnen och gör dem lättare att smälta och absorbera. Detta är särskilt viktigt för personer med känslig matsmältning eller tarmproblem.
- ▶ Stärka immunförsvaret: En hälsosam tarmflora är kopplad till ett starkt immunförsvaret. Genom att konsumera probiotika och fermenterad mat kan man stärka immunsystemet och hjälpa kroppen att bättre hantera eventuella autoimmuna reaktioner.

Var försiktig med

Baljväxter



Endast några få baljväxter är tillåtna inom GAPS och SCD. Inom AIP rekommenderas inga baljväxter. Linser är tillåtna inom GAPS och SCD efter att man förberett dem väl, för att få bort antinutrient. Se recept på hur man tillreder linser.

Färska baljväxter är lättare att smälta och är tillåtna inom GAPS och SCD. Inom AIP räknas de som lågrisk. Exempel på färska baljväxter är gröna bönor, sockerärter och gröna ärtor.

Lektiner

Lektiner finns i de flesta växter, men i större mängd i spannmål och baljväxter. De kan ställa till problem hos känsliga personer på flera sätt. Lektinernas proteinkedjor är svåra för tarmen att bryta ned och molekyler från osmält mat kan ta sig igenom tarmväggen och därigenom aktivera immunförsvaret. Lektiner kan förstöra tarmbarriären, skapa dysbios och aktivera inflammation. Olika personer är olika känsliga, och äter linser (rätt preparerade) bör det inte vara som en del av en daglig kost då och då.

Fytinsyra

Fytinsyra finns i höga halter i spannmål och baljväxter. I stora mängder binder fytinsyran mineraler till sig och dessa mineraler blir då inte tillgängliga för kroppen. Fytinsyra kallas därför antinutrient. Man kan inaktivera viss del av fytinsyran genom blötläggning

Enzymhämmare

Matsmältningen är beroende av enzymer som bryter ned maten. Spannmål och baljväxter innehåller en rad enzymhämmare som minskar effekten av olika enzymer. Om inte maten bryts

ned ordentligt kan osmälta partiklar ta sig igenom tarmslemhinnan och reta immunförsvaret.

Godkända baljväxter

Följande bönor är godkända inom GAPS och SCD efter rätt preparering.

- Linser
- Limabönor (stora vita bönor)
- Vita bönor
- Följande baljväxter är godkända utan särskild preparering annat än kokning.
- Haricot vertes
- Vaxbönor
- Sockerärter
- Gröna ärtor

Olika personer är olika känsliga, och en del kan äta vissa bönor eller linser (rätt preparerade) men det bör det inte vara som en del av en daglig kost, utan då och då.

Mejeriprodukter



Mjolk innehåller bra fetter och många andra näringsämnen. Men för en känslig tarm kan det ställa till problem på flera sätt.

Mjolkprotein

Man kan vara överkänslig mot kasein eller vassle, symptomen kan variera från allvarliga allergiska reaktioner till mildare besvär.

Inom AIP avråder man från mejeriprodukter men man kan återintroducera dessa senare. Detta sker i ordningen

- ▶ Ghee
- ▶ Smör
- ▶ Kefir eller yoghurt
- ▶ Hårdost
- ▶ Färskost
- ▶ Grädde
- ▶ Mjolk.

Laktos

Laktos eller mjölksocker bryts ner i tunntarmen, men om man har en obalanserad tarmflora blir nedbrytningen ofullständig och laktosen blir istället näring till ogynnsamma bakterier, patogener.

De laktosfria produkter man kan köpa i butik är egentligen inte laktosfria, man har bara tillsatt ett enzym. Det är också skillnad på mjölk och mjölk. Mjolk som man köper i butik är både pastöriserad och (oftast) homogeniserad.

Pastörisering

Innebär att man hettar upp mjölken för att bli av med sjukdomsalstrande bakterier som kan orsaka till exempel tuberkulos. Det finns tre olika typer av pastörisering. Man kan även köpa opastöriserad mjolk direkt från en bonde. Då har man en massa bra bakterier kvar i mjölken.

Lågpastörisering

Lågpastörisering är det som normalt används för vanlig mjolk. Den innebär att mjölken hettas upp till minst +72 °C i 15 sekunder.

Det brukar stå Färsk mjolk på förpackningen.

Högpastöriserad

Mjölken hettas upp till 85 grader. Det brukar stå Mjolk med lite längre hållbarhet på förpackningen. Högpastöriserad mjolk rekommenderas inte om man vill göra egen yoghurt eller kefir.

Ultrapastöriserad, UHT-behandlad

UHT-mjolk är mjolk som har bearbetats vid ultrahög temperatur (UHT). Steriliseringen sker genom att mjölken snabbt värms upp till en temperatur på minst 135°C, där den sedan hålls i några sekunder innan den snabbt kyls ned till rumstemperatur. Det brukar stå Mjolk med lång hållbarhet på förpackningen.

UHT-mjolk rekommenderas inte om man vill göra egen yoghurt eller kefir.

Homogenisering

Man homogeniserar mjölken för att grädden inte ska flyta upp på ytan, mjölken får också en jämnare vitare färg. Samtidigt förändras molekystrukturen hos mjölken. Vissa menar att detta är negativt för hälsan. För en så naturlig mjolk som möjligt rekommenderas lågpastöriserad ohomogeniserad mjolk. Den brukar heta Lantmjolk.

Hemgjorda mejeriprodukter

Inom SCD och GAPS rekommenderas man äta hemgjord yoghurt och kefir. Anledningen till att man måste göra det själv är för att det måste fermenteras minst 24 timmar, detta för att bakterierna ska kunna äta upp den mesta laktosen. Yoghurten eller kefiren blir då naturligt laktosfri. Använd lågpastöriserad **ohomogeniserad** mjolk om du ska göra egen yoghurt eller kefir.

Hemgjord kefir har visat sig vara antiinflammatoriskt vid djurstudier och kan vara ett bra tillskott i en kost för IBD.

https://www.openevidence.com/ask/3b8aabb9-78ca-41b3-befd-9799776a06b7?utm_source=app&utm_medium=share

Nattskuggeväxter



Nattskuggeväxter, potatisväxter eller nattskatteväxter är en grupp växter som innehåller mängder med nyttigheter, men de kan också orsaka försämring vid autoimmun sjukdom. Det beror på de lektiner och alkaloider som finns i dessa grönsaker. De kan skada tarmväggen på flera sätt och därför bör nattskuggeväxter undvikas i början av kostomställningen. När man har varit utan symtom några månader kan man försöka introducera nattskuggeväxter en i taget. Börja med aubergine och paprika, därefter tomat och potatis. Chili och tobak bör man alltid vara försiktig med.

- Potatis
- Tomat
- Paprika
- Chili
- Aubergine
- Gojibär
- Physalis
- Tobak

Nötter och frön



Nötter och frön har ätits av människor sen urminnes tider, och de är mycket näringsrika. De innehåller bra fetter, många mineraler och en del vitaminer. Inom AIP utesluter man nötter på grund av att många är allergiska. Inom GAPS och SCD är inte nötter det första man äter, eftersom det kan vara lite svårsmält.

För att göra nötter mer lättsmälta och förenkla näringsupptaget bör man blötlägga dem. När nöten eller fröet börjar gro minskar nivåerna av antinutrient, vissa kolhydrater bryts ner, samt blötläggning aktiverar enzymer som kan göra näringsämnena mer tillgängliga för kroppen.

Nötter och nötmjöl kan vara ett trevligt inslag i en varierad kost, det finns mycket gott man kan baka till exempel, men man bör inte äta sig mätt på nötbaserade bakverk varje dag.

Ägg



Ägg är ett nästan komplett livsmedel. Där finns alla vitaminer utom C, högvärdigt protein, kolesterol och antioxidanter. Särskilt äggulan är mycket näringsrik.

Ägg utesluts ur AIP i början, även om många snart kan introducera äggula. Inom SCD och GAPS ingår ägg och är en viktig källa till näring.

Äggulan är det som är mest näringsrikt, och också det som tåls av de flesta. Äggvita är det fler som är allergiska eller känsliga mot. Känn efter hur du mår av ägg, kanske fungerar äggula men inte äggvita? Kanske fungerar rå äggula bättre än tillagad, eller tvärtom. Kanske kan du äta ägg ibland, men inte varje dag.

Undvik

Livsmedelstillsatser



Många livsmedelstillsatser kan orsaka störningar i tarmen. Vissa livsmedelstillsatser är inte problematiska men i början av dieten är det lika bra att utesluta alla så att du senare kanske kan införa vissa när du vet vad du reagerar på.

Viktigast att undvika

- ▶ Alla emulgeringsmedel, stabiliseringsmedel och konsistensgivare. (E 400-495) Dessa kan angripa tarmväggen och orsaka dysbios.
- ▶ Lecitin är också ett emulgeringsmedel och bör undvikas. Framställs ofta ur soja eller solrosolja. (E 322)
- ▶ Alla sötningsmedel.
- ▶ Konserveringsmedel. Dödar inte bara oönskade bakterier i mat utan också dina goda bakterier i tarmen. Sulfiterna i denna grupp kan även orsaka astmaanfall. (E 200-297)
- ▶ Färgämnen. Vissa färgämnen är ganska harmlösa, till exempel klorofyll eller kurkumin. Andra bör man definitivt undvika, till exempel alla azo-färger. (E 100-180)

Socker



Socker är en generell term som hänvisar till olika sockerarter – monosackarider och disackarider. Monosackarider är enkla sockermolekyler som glukos och fruktos. Dessa kräver inte mycket matsmältning, utan tas lätt upp av kroppen. Monosackarider finns i frukt och honung, och är okej att äta i små till måttliga mängder. Ungefär två till tre frukter per dag, eller några teskedar honung max. Tänk på att frukt måste vara mogen, banan ska ha små bruna prickar, annars är det risk att det är för mycket stärkelse i frukten.

Disackarider består av två sammankopplade monosackarider, till exempel sackaros (vanligt vitt socker) eller laktos (mjölksocker). Disackarider måste brytas ner i tunntarmen av ett enzym som bildas där. Hos personer med störd tarmflora (vilket de flesta med IBD har) fungerar den här nedbrytningen dåligt och disackariderna bryts inte ner till monosackarider som hos en människa med frisk tarm. Istället blir disackariderna näring åt patogena bakterier, till exempel candida. De patogena bakterierna avger toxiner som skadar tarmen. Därför behöver man undvika alla former av disackarider.

Undvik

- ▶ Vitt strösocker
- ▶ Rårörsocker
- ▶ Kokossocker
- ▶ Farinsocker
- ▶ Sirap
- ▶ Lönnsirap
- ▶ Björksirap
- ▶ Allt som smakar sött, förutom honung och frukt

Spannmål och pseudospannmål



För en frisk person innehåller spannmål en del mineraler, vitaminer och fibrer, och kan vara en viktig del i en sund kost. Än mer nyttigt och lättsmält blir det om man blötlägger för att inaktivera antinutrient. Till exempel är surdegsbröd bättre än sockerkaka (inte bara på grund av mängden socker).

Men för en person med skadad tarm finns det flera problem med spannmål.

Lektiner

Lektiner finns i de flesta växter, men i större mängd i spannmål och baljväxter. De kan ställa till problem hos känsliga personer på flera sätt. Lektinernas proteinkedjor är svåra för tarmen att bryta ned och molekyler från osmält mat kan ta sig igenom tarmväggen och därigenom aktivera immunförsvaret. Lektiner kan förstöra tarmbarriären, skapa dysbios och aktivera inflammation. Olika personer är olika känsliga, och om man återinför spannmål bör det inte vara som en del av en daglig kost utan lite då och då.

Gluten

Gluten är ett protein som finns i vete, råg och korn. Det hör till gruppen lektiner och är en av de mer undersökta växtproteinerna. Gluten kan orsaka en rad reaktioner hos en känslig person genom att förstöra tarmbarriären och orsaka läckande tarm.

Fytinsyra

Fytinsyra finns i höga halter i spannmål och baljväxter. I stora mängder binder fytinsyran mineraler till sig och dessa mineraler blir då inte tillgängliga för kroppen. Fytinsyra kallas därför antinutrient. Man kan inaktivera viss del av fytinsyran genom blötläggning.

Enzymhämmare

Matsmältningen är beroende av enzymer som bryter ned maten. Spannmål och baljväxter innehåller en rad enzymhämmare som minskar effekten av olika enzymer. Om inte maten bryts ned ordentligt kan osmälta partiklar ta sig igenom tarmslemhinnan och reta immunförsvaret.

Polysackarider

Polysackarider består av flera sammankopplade monosackarider, och måste brytas ner i tunn-tarmen av ett enzym som bildas där. Hos personer med störd tarmflora (vilket de flesta med IBD har) fungerar den här nedbrytningen dåligt och polysackariderna bryts inte ner till monosackarider som hos en människa med frisk tarm. Istället blir polysackariderna näring åt patogena bakterier, till exempel candida. De patogena bakterierna avger toxiner som skadar tarmen. Därför behöver man undvika alla former av polysackarider.

Till spannmål hör

- ▶ Vete
- ▶ Råg
- ▶ Korn
- ▶ Havre
- ▶ Ris
- ▶ Majs

Till pseudospannmål hör

- ▶ Quinoa
- ▶ Bovete
- ▶ Teff
- ▶ Hirs
- ▶ Durra
- ▶ Amarant



Recept

Försök att variera kosten så att du äter en blandning av olika proteinkällor, grönsaker och olika tillagningssätt. Mer kokt i början innan du läkt. En variation av kokt, ugnsbakat, grillat och stekt när du läkt mer. Grönsakerna kan vara råa, tillagade eller fermenterade. Du kan även få i dig grönsaker genom att göra juice.

Variera protein

- › Kött, olika delar och djur. Helst gräsbeteskött.
- › Fågel.
- › Inälvsmat. Hjärta, njure, lever.
- › Fisk. Vildfångad fisk, helst småfisk som är långt ner i näringskedjan. Både vitfisk och lite fetare fiskar.
- › Skaldjur.
- › Ägg, eller äggula, beroende på vad du tål.

Variera vegetabilier

- › Kål (vitkål, grönkål, brysselkål osv)
- › Korsblommiga grönsaker (blomkål, broccoli)
- › Lök (vitlök, purjolök, gul lök osv)
- › Vissa rotfrukter (morot, kålrot, rotselleri, kålrabbi)
- › Övriga grönsaker (selleri, pak choi, fänkål, pumpa osv)
- › Svamp
- › Gröna blad (ruccola, spenat, mangold, machésallad osv)

Variera kryddor

- › Kryddgrönt/örtekryddor
- › Vitlök
- › Ingefära
- › Peppar
- › Salt

Kötträtter

Kötträtter

Benbuljong

Benbuljong innehåller många tarmläkande ämnen – kollagen, gelatin, aminosyror som glycin, prolin, glutamin och arginin. Dessutom innehåller det mineraler som kalcium, magnesium och fosfor. Drick/ät buljong varje dag i början, trappa upp långsamt för att vänja magen. Inom AIP och SCD använder man benbuljong direkt, inom GAPS använder man köttbuljong i början, benbuljong introduceras senare. Buljongen blir geléig och tjock, med ett lock av fett, när den har svalnat i kylskåp.

Använd den färdiga buljongen som den är, att dricka som mellanmål. Eller använd den som grund i grytor och soppor.

Spara ben med brosk och ligament från den ugnstekta kycklingen – eller ben från nöt eller lamm – i frysen. Två-tre kycklingskrov brukar vara lagom att koka på, eller motsvarande mängd lårben eller vad du har. Ungefär ett kg ben är lagom.

Kyckling behöver sjuda cirka 4–8 timmar. Lamm och nöt behöver sjuda cirka ett dygn. En slow-cooker kan vara väldigt bra att ha när man gör buljong. Förläng koktiden 2–4 timmar.

Man tillsätter något surt, som citronsaft eller äppelcidervinäger, för att laka ur mineralerna ur benen.

✅ AIP (Använd inte peppar)

✅ SCD, GAPS (På GAPS förordas främst köttbuljong, benbuljong kommer senare när mer läkning uppnåtts.)

Benbuljong

- ▮ Cirka 1 kg ben med brosk och ligament
- ▮ Vatten så att benen täcks
- ▮ 2-3 msk äppelcidervinäger eller citronjuice per liter vatten
- ▮ Cirka 2–3 tsk salt per liter vatten (eller hälften om du har raffinerat salt med klumpföbyggande medel)
- ▮ Eventuella kryddor som svartpeppar, ingefära, lagerblad, timjan eller rosmarin.

Gör så här

1. Lägg benen i en gryta.
2. Tillsätt resten av ingredienserna, vattnet ska täcka precis.
3. Låt sjuda i 4–8 timmar för kyckling, cirka 16 timmar för lamm och 24 timmar för nöt. Använd gärna slowcooker, förläng då koktiden 2–4 timmar.
4. Sila buljongen och låt den svalna.
5. Förvara i kylskåp (max en vecka) eller frys in.



Gryta med kalvlägg

Gryta är lätt att göra. Välj kött och bryn det litegrann. Häll på vätska, kryddor och några grönsaker. Låt puttra i några timmar. Ät.

Och det är minst lika gott att äta dagen efter, så gör flera portioner när du ändå håller på.

⊗ AIP (Uteslut ghee och peppar)

✓ SCD, GAPS

Kalvgryta 2–3 portioner

- ▶ Två skivor kalvlägg (Eller annat grytkött med ben)
- ▶ 3 morötter i bitar
- ▶ Rotselleri, ca 1 dl tärnad
- ▶ 3 stora eller 6-7 små gula eller röda lökar
- ▶ 1 knippe salladslök
- ▶ Vitlök, 1-2 klyftor finhackade
- ▶ Rödvin (helst naturvin), drygt 1 dl
- ▶ Vatten så att det täcker övriga ingredienser
- ▶ Svartpeppar, ca 1 krm
- ▶ Salt, ca 1-2 tsk

Gör så här

1. Börja med att bryna köttskivorna i ghee och olivolja. (Snitta kanterna runt först så att skivorna inte "skålar" sig.
2. När köttet fått fin yta, lägg i vitlök och annan lök och fräs runt. Bränn inte vitlöken!
3. Häll på vin, sänk värmen till medelvärme och puttra nån kvart.
4. Häll på vatten och rotfrukter, peppar och ev salt. Smaka av.
5. Låt grytan puttra under lock två timmar.
6. Lyft upp kalvläggen, ta bort benen, skär köttet i lagoma munsbitar och lägg tillbaka i grytan. Pilla även ut mären och rör ner i grytan.
7. Smaka av igen och tillsätt eventuellt mer salt eller peppar.
8. Servera mjölksyrade grönsaker på sidan.



Lammlägg och rotfrukter

Lamm är bra kött, eftersom de flesta lamm får gå ute och äta gräs hela sommaren. Då bildas omega-3 i köttet och det behöver vi få i oss.

De billigaste delarna är de som behöver koka länge för att bli mört, lammlägg t ex.

⊗ AIP (Uteslut peppar, stek i olivolja istället för ghee)

✓ SCD, GAPS

Lammlägg och rotfrukter 2–3 portioner

- ▶ Två lammlägg (eller annat kött med ben)
- ▶ 2 gula lökar
- ▶ 2 vitlöksklyftor
- ▶ 2 morötter
- ▶ Rosmarin
- ▶ Rödvin (gärna naturvin)
- ▶ Salt & peppar

Gör så här

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Salta och peppra lammläggen och bryn den i ghee.
3. Lägg köttet i en liten ugnsfast form.
4. Vispa ur stekpannan med rödvin så att allt gott från det stekta kommer med, häll det i formen.
5. Skala lök, vitlök och morot, dela i grova bitar och lägg i formen.
6. Nyp kvistar av färsk rosmarin, eller strö över torkad.
7. Fyll upp med mer rödvin så att det är 2-3 cm i formen.
8. Ställ in i ugn, 150 grader i ca två timmar. Vänd på läggen efter halva tiden.
9. Servera som det är, eller med mjölksyrade grönsaker eller annat tillbehör.



Levergryta med kapris och dijonsenap

Lever är riktig supermat, men smaken är lite speciell och ganska kraftig så den behöver ganska kaxiga smakkompisar. Dijonsenap och kapris passar bra. Kolla innehållsförteckningen på senap och kapris så att det inte innehåller konserveringsmedel eller andra tillsatser. Kapris brukar innehålla Kapris, vatten, salt och vitvinsvinäger. Dijonsenap brukar innehålla Senapsfrö, ättika, vatten, salt.

⊗ AIP (Stek i olivolja istället för ghee)

✓ SCD, GAPS

Levergryta

- 500 g Lever (lamm, kyckling eller nöt)
- 1/2 dl Ghee
- 1/2 kg Lök
- 3 st Äpple
- 1 msk Dijonsenap
- 1 msk Kapris
- 2 dl Kokosmjölk



Gör så här

1. Dela levern i munsbitar, ca 2 centimetersbitar.
2. Salta levern och stek på medelhög värme några minuter tills bitarna fått lite färg. Ställ åt sidan.
3. Skala och skiva löken.
4. Skala äpplena och dela i lagoma munsbitar, ca 2 centimeter .
5. Lägg lök och äpple i en stekpanna med en rejäl klick ghee och salt.
6. Stek på svag värme 20-30 minuter. Löken ska bli svagt gyllene och helt mjuk.
7. Häll i lever, senap, kapris och kokosmjölk, och låt koka upp.
8. Smaka av, kanske vill du ha mer senap och kapris.
9. Servera med färsk persilja och ugnsbakad blomkål.

Långbakade short ribs med hallonvinäger och rotfrukter

Det här är så enkelt och gott, allt som behövs är lite tid i ugnen. Short ribs är oerhört smakrikt och mörkt när det tillagas på rätt sätt. Försök få tag på hallonvinäger, det gör verkligen rätten extra god.

✓ AIP

✓ SCD, GAPS

Långbakade short ribs 3–4 portioner

- 2 bitar short ribs, ca 1 kg
- 5–6 små gula lökar (eller 3 större halverade)
- 2–3 vitlöksklyftor
- 5–6 morötter
- 1/2–1 tsk torkad rosmarin
- 1/2–1 tsk torkad timjan
- 1/2 dl hallonvinäger (eller äppelcidervinäger)
- 3–4 dl vatten
- Salt



Gör så här

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Lägg short ribsens på en ugnsplåt med hög kant.
3. Skala löken och lägg på plåten.
4. Skala morot och dela i mindre bitar. Lägg på plåten.
5. Skala och hacka vitlöksklyftorna, lägg på plåten och på köttet.
6. Häll vinägern på köttet.
7. Strö över de andra kryddorna på hela plåten.
8. Häll på vatten i botten av plåten. Det ska bli en centimeter vatten ungefär. Ställ in i ugnen 1/2 timme.
9. Ta ut plåten och rör om grönsakerna, vänd på köttet. Ställ tillbaka plåten 1/2 timme i ugnen.
10. Ta ut plåten och rör om igen, vänd tillbaka köttet. Ställ in 1/2 timme till.
11. Totalt alltså 1 1/2 timme i ugnen och vänd köttet två gånger.

Låt köttet stå 15-20 minuter innan du skär upp mellan varje revben.

Oxsvanssoppa

En enkel och läkande soppa som du gärna kan äta till frukost, lunch eller middag. Du kan byta oxsvansen mot köttben.

Komplettera med något fermenterat för extra hjälp till matsmältningen.

✓ AIP (Använd inte peppar)

✓ SCD, GAPS

Oxsvanssoppa

- ▮ Ca 1,5 kg oxsvans
- ▮ Ca 5 normalstora morötter
- ▮ 1/2 purjolök
- ▮ 1-2 vitlöksklyftor
- ▮ 1/2 dl hallonvinäger (eller äppelcidervinäger)
- ▮ 5-6 krossade svartpepparkorn eller 1/2 krm svartpeppar
- ▮ Ca 1 tsk torkad rosmarin
- ▮ 1 lagerblad
- ▮ Ca 2 msk oraffinerat havssalt eller 1 msk raffinerat hushållssalt med klumpförebyggande medel
- ▮ Ca 1 liter vatten, det måste täcka alla ingredienser i grytan

Gör så här

1. Skölj oxsvansen. Skala morötterna och dela i mindre bitar. Skiva purjolöken. Finhacka vitlöksklyftor.
2. Lägg ner alla ingredienser i en gryta, fyll på med mer vatten om det inte täcker.
3. Koka upp och låt sjuda i 4–6 timmar, alternativt låt det stå i en slowcooker över natten 10–12 timmar.
4. Sila av vätskan. Häll upp oxsvans och grönsaker på en ugnsplåt så att det svalnar snabbare. Rensa bort benen. OBS! Spara precis ALLA mjukdelar – skrapa det geléiga från benen. Om du tycker vissa delar är oaptitliga så kan du mixa ner dem i buljongen, men kasta dem inte. Det är dessa delar som är mest läkande och välgörande.
5. Välj sen hur du vill äta, du kan dricka buljongen separat och äta köttet och grönsakerna för sig, alternativt så blandar du ihop ingredienserna till en soppa.
6. Klipp över lite gräslök vid servering.



Köttbullar med dijonsenap

Dessa köttbullar går att variera som du vill. Smaken blir rund och fin av den brynta löken, och de passar till både frukost och middag. Eller att bara ta kall direkt ur kylskåpet när du är sugen på något. Jag använde blandfärs (nöt/gris) men det går bra med vad man tycker om. Dubbla gärna receptet när du ändå håller på, bullarna går fint att frysa in.

Lägg till peppar, örter, vitlök eller vad du känner för. Forma som små köttbullar eller lite större pannbiffar.

✗ AIP. Senap, ghee och ägg är inte AIP. Hoppa över senap och ägg och lägg till 1-2 msk äppelcidervinäger. Ersätt ghee med neutral kokosolja.

✓ SCD, GAPS

Köttbullar – ca 4 portioner

- ▮ 500 g köttfärs
- ▮ 2 gula lökar
- ▮ 2-3 msk ghee
- ▮ 1 msk dijonsenap (kolla innehållsförteckning så att den är fri från tillsatser/e-nummer.
- ▮ 2 äggulor (eller 1 ägg)
- ▮ Salt, ca 1 tsk

Gör så här

1. Hacka löken och lägg den i stekpanna tillsammans med en rejäl klick ghee.
2. Bryn löken på svag värme ca 20-30 minuter, rör då och då. Löken ska bli mjuk och gyllene, absolut inte bränd.
3. Sätt ugnen på 200 grader.
4. Blanda samman köttfärs, äggulor, senap, brynt lök och salt.
5. Rulla köttbullar och lägg på en plåt.
6. Stek i ugnen ca 15 minuter.
7. Servera med surkål och något tillbehör.



Kycklingsoppa med citron och timjan

En enkel och läkande soppa som du gärna kan äta till frukost, lunch eller middag. Komplettera med något fermenterat för extra hjälp till matsmältningen.

✓ AIP (Uteslut svartpeppar)

✓ SCD, GAPS

Kycklingsoppa

- ▮ Ca 1 kg kycklingben, lår eller vingar
- ▮ Ca 5 normalstora morötter
- ▮ 1 stor gul lök, eller 2 små
- ▮ 1-2 vitlöksklyftor
- ▮ Saften från 1 citron (1 dl)
- ▮ 5-6 krossade svartpepparkorn eller 1/2 krm svartpeppar
- ▮ Ca 1 msk färsk timjan eller 1 tsk torkad
- ▮ Ca 2 msk oraffinerat havssalt eller 1 msk raffinerat hushållssalt med klumpförebyggande medel
- ▮ Ca 1 liter vatten, det måste täcka alla ingredienser i grytan

Gör så här

1. Skölj kycklingbenen. Skala morötterna och dela i mindre bitar. Skala och dela löken i klyftor eller hacka den grovt. Finhacka vitlöksklyftor.
2. Lägg ner alla ingredienser i en gryta, fyll på med mer vatten om det inte täcker.
3. Koka upp och låt sjuda i 3-5 timmar, alternativt låt det stå i en slowcooker över natten 8-10 timmar.
4. Sila av vätskan. Häll upp kyckling och grönsaker på en ugnsplåt så att det svalnar snabbare. Rensa bort benen. OBS! Spara precis ALLA mjukdelar – brosk, skinn, kött och annat slafs. Om du tycker vissa delar är oaptitliga så kan du mixa ner dem i buljongen, men kasta dem inte. Det är dessa delar som är mest läkande och välgörande.
5. Välj sen hur du vill äta, du kan dricka buljongen separat och äta kycklingen och grönsakerna för sig, alternativt så blandar du ihop ingredienserna till en soppa.
6. Servera gärna soppa med en extra klick ghee och lite färsk persilja.



Använd ben, vingar eller lår av kyckling.



Lägg allt i en gryta och se till att vattnet täcker.



Lägg kycklingen på en plåt.
Rensa och behåll ALLA mjukdelar.



Servera soppan med en klick ghee och färsk persilja.

Tupp i vin

Att tillaga tupp i vin är ett klassiskt sätt att få ett saftigt och smakrikt kött. Kombinationen av svamp, morötter, lök och vitlök tillsammans med rött vin ger en mustig och fyllig gryta.

- ⊗ AIP. (Uteslut svartpeppar och byt ut vinet mot vatten och äppelcidervinäger)
- ✅ SCD, GAPS

Tupp i vin, 4 portioner

- ▶ 1 hel tupp eller kyckling
- ▶ 2 tsk salt
- ▶ 3-4 morötter
- ▶ 200-300 g shiitakesvamp
- ▶ 2-3 gula lökar
- ▶ 3 vitlöksklyftor
- ▶ 1 äpple
- ▶ 3 dl rött vin
- ▶ 2 dl vatten (eller så att det nappt täcker köttet)
- ▶ 1 kvist färsk timjan
- ▶ 1 kvist färsk persilja
- ▶ 1 tsk svartpeppar
- ▶ ghee eller smör

Gör så här

1. Skär tuppen i bitar om den är hel. Salta och låt vila i 15 minuter.
2. Hetta upp ghee/smör i en stor gryta och bryn tuppbitarna runtom tills de får fin färg.
3. Skala och skär morötterna i större bitar. Hacka löken grovt och skiva vitlöken tunt. Kärna ur äpplet och skär det i klyftor.
4. Tillsätt morötter, lök, vitlök, svamp och äpple i grytan. Fräs allt i några minuter.
5. Häll i rött vin och vatten. Lägg i timjan och persilja. Krydda med svartpeppar.
6. Låt sjuda på låg värme under lock i cirka 2 timmar tills köttet är mört. Rör om då och då.
7. Avsluta med att smaka av med mer salt och peppar vid behov.



Bild genererad av AI

Sumac-kyckling

En väldigt enkel vardagsrätt där allt läggs på en plåt, sen får maten sköta sig själv i ugnen. Allt får en pikant smak av sumac. Sumac, eller sumak, är en fantastisk krydda som används mycket runt Medelhavet och i Mellanöstern. Den ger en fin syrlig smak och passar bra i olika såser, sallader eller på kyckling eller fisk. Sumac finns att köpa i de flesta stora mataffärer.

Skyn som bildas i botten av plåten är rik på kollagen och gelatin, väldigt läkande för tarmen.

Benen och brosket som blir över efter denna rätt samlar du i frysen för att koka buljong på.



Sumac-kyckling, 4 portioner

- 1-1 1/2 kg kycklingvingar, kycklinglår eller kycklingben
- 1/2 rödkålshuvud
- 1 liten eller 1/2 stor rotselleri
- 2 dl vatten
- 1 msk färsk timjan eller 1 tsk torkad

Glace

- 3 msk olivolja
- 3 msk ghee, smält
- 1 tsk balsamvinäger (kolla innehållsförteckningen så att den inte innehåller socker, konserveringsmedel eller andra tillsatser)
- 1-2 tsk salt
- 2 tsk suma
- 1 krm svartpeppar
- 2 vitlöksklyftor, hackade

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda ihop alla ingredienser till glacen.
3. Skölj kycklingen och sprid ut på plåten.
4. Skölj rödkålen och dela den i stora klyftor.
5. Skala rotsellerin och dela i centimetertjocka stavar.
6. Lägg allt på en plåt och häll över vatten, glace och timjan.
7. Tillaga i ugnen cirka 1 timme.
8. Servera med kryddgrönt och eventuellt mer sumac.

Fiskrätter

Torskrygg med kantareller

Att bara låta torsken vila i hett vatten är ett smart sätt att få lagom tillagad fisk, istället för en sönderkokt bit. Torsk innehåller både selen och jod, viktiga mineraler för sköldkörteln bland annat. Kantareller innehåller D-vitamin, B-vitaminer och K-vitamin. Morötter, purjolök och kål är fulla med vitminer och mineraler.

⊗ AIP. (Uteslut svartpeppar och ghee vid serveringen. Stek i olivolja istället för ghee)

✔ SCD, GAPS

Torskrygg med kantareller, 4 portioner

- ▶ 500-600 g torskfilé eller annan vit fisk
- ▶ Ca 2 tsk salt
- ▶ Vatten i en stor kastrull
- ▶ 1 kg morötter
- ▶ Salt
- ▶ Kokosolja
- ▶ 200-300 g kantareller eller shiitakesvamp
- ▶ Salt
- ▶ Ghee
- ▶ Ca 2 dm purjolök, det gröna
- ▶ 100-150 g svartkål. Grönkål eller purpurkål går lika bra.
- ▶ Salt
- ▶ Olivolja
- ▶ 1 dl vatten
- ▶ Citron, svartpeppar, smält ghee och dill till servering

Gör så här

1. Skölj torskfiléerna och torka av dem.
2. Salta dem rikligt och ställ åt sidan.
3. Sätt ugnen på 175 grader.
4. Skala morötterna och dela dem i stavar.
5. Lägg morötterna i en ugnform, salta och klicka över kokosolja.
6. Ställ in i ugnen 45 minuter till en timme. Rör om efter cirka en kvart.



7. Dela svampen i lagom bitar och stek den i en rejäl klick ghee tills den blivit lite brynt. Salta. Lägg åt sidan.
8. Strimla purjolök och svartkål.
9. Fräs snabbt i olja, häll sedan på vatten och salt. Bräsera några minuter på hög värme tills nästan allt vatten puttrat bort och grönsakerna blivit mjuka.
10. Koka upp vatten i en rymlig kastrull.
11. Dra kastrullen av värmen och lägg i torsken.
12. Låt den ligga i 5 minuter, lyft försiktigt ur den ur vattnet.
13. Servera torsken med kantareller, morötter och grönsaksfräs. Häll gärna på lite mer smält ghee, citron, svartpeppar och lite dill.

Fisk med knaperstekt bacon, fänkål och blomkål

Till den här rätten passar torsk, sej, kolja, alaska pollock eller annan vit fisk. Det går snabbt att göra så den passar på en vardag. Välj ekologisk bacon utan tillsatser, den ska bara innehålla fläskkött och salt. Vill man att det ska gå ännu snabbare kan man ta en påse med fryst blomkål istället för färsk blomkål och fänkål. Gör på samma sätt, ner i formen, på med ghee och salt.

❌ AIP (Ersätt ghee med neutral kokosolja eller olivolja.)

✅ SCD, GAPS

Knaperstekt bacon, ca 4 portioner

- 1-2 pkt bacon

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Sprid ut baconen på en plåt.
3. Tillaga baconen ca 10 minuter, eller tills de blivit lätt knapriga och fått fin färg.
4. Klipp baconen i små bitar när den svalnat lite.

Ugnsbakad blomkål och fänkål

- 1 blomkålshuvud
- 4 små fänkål (eller 2 större)
- Ghee/olivolja
- Salt
- Persilja och citron till servering

Gör så här

5. Sätt ugnen på 200 grader.
6. Dela blomkålen i buketter och lägg i en ugnsfast form.
7. Halvera fänkålen på längden och lägg i formen. Om fänkålen är stor, dela den istället i tjocka skivor på tvären.
8. Klicka över ghee eller ringla över olivolja och salta.
9. Baka i ugnen ca 1/2 timme, eller tills grönsakerna blivit lite mjuka och fått fin färg.



Fisk, ca 4 portioner

- 600 g vit fisk (färsk, eller fryst tinad)
- Salt

Gör så här

10. Känn igenom fisken så att det inte finns några ben. Om det finns så ta bort dem med pincett eller kniv.
11. Dela den i portionsbitar.
12. Salta fisken rikligt, ca 1-2 tsk.
13. Koka upp rikligt med vatten, och ta av det från värmen.
14. Sänk försiktigt ner fisken i det heta vattnet och låt den vila i 5-6 minuter. Känn med en potatissticka, när den går igenom lätt är fisken klar.

Servera allt med lite persilja och en citronklyfta.



Fiskbiffar av sillflundra

Tips om man vill äta sillflundra, men inte gillar småbenen. Det går ju inte dra bort benen lika smidigt som på makrill eller lax.

Jag brukar alltid göra dubbel sats. Billigt och gott.

- ✔ AIP (Använd inte peppar)
- ✔ SCD, GAPS

Fiskbiffar

- ▶ Ett paket upptinad sillflundrafilé
- ▶ Citronzest från en citron
- ▶ En hackad gul lök (eller två små)
- ▶ Salt
- ▶ Eventuellt hackad dill eller annan örtekrydda

Gör så här

1. Kör sillflundra (skinn, ben o allt) i mixer så att det blir en smet.
2. Blanda ihop med zest, hackad lök och salt, och ev örtekrydda.
3. Forma biffar och stek.



Drycker

Fullt med nyttiga vitaminer och mineraler, och ibland värdefulla mjölksyrebakterier. Drycker kan vara ett bra sätt att få i sig näring men ändå låta tarmen vila. Drick långsamt om du är känslig eller ovan. Låt gärna drycken vara ljummen.



Kombucha



Kombucha är en fermenterad dryck med lång historia och ursprung i Kina. Den tillverkas genom att fermentera sött te med hjälp av en SCOBY (symbiotisk kultur av bakterier och jäst). En del säger att SCOBYN är det lock av gelé som bildas ovanpå kombuchan, andra säger att det är själva vätskan som innehåller bakteriekulturen som är SCOBYN. Hur som helst så behöver man inte ha det där geléiga locket/hinnan när man ska starta upp en egen kombucha, det räcker med ett par deciliter opastöriserad kombucha utan smak.

Kombucha har blivit populärt tack vare sina positiva egenskaper för matsmältningen och tarmhälsan. Drycken är rik på probiotika och enzymer som hjälper till att balansera tarmfloran och främja en sund matsmältning.

För människor med inflammatorisk tarmsjukdom kan kombucha vara bra att inkludera i kosten som en god och hälsosam dryck.

Köpa färdig kombucha

Kombucha finns att köpa färdig, men den innehåller för mycket socker för att dricka som den är. En flaska innehåller nästan en matsked socker, och det är för mycket om man har en tarmflora i obalans, då göder man patogener.

Om du vill dricka köpekombucha så se för det första till att den är opastöriserad, annars innehåller den inga goda bakterier. Sen behöver den stå minst ett dygn i rumstemperatur utan kork så att mikroorganismerna kan äta upp det mesta av sockret. Den kan också stå en vecka utan kork i kylskåp

Göra egen kombucha

Att göra egen kombucha är verkligen bland det enklaste man kan göra. Och det blir väldigt gott. Man kan köpa startkit, men det går också bra att börja med en vanlig flaska kombucha utan smak. Jag har gjort på flaskor med smak också och det gick bra det med. Det viktigaste är att det är opastöriserad kombucha. Titta i flaskan, förhoppningsvis ligger det en liten slemklump där i. Det är ett bra tecken på att det är gott liv i mikroorganismerna.

För att inte behöva bry mig om att allt socker äts upp av mikroorganismer så använder jag honung att söta med. Honung är en monosackarid till skillnad från socker som är en disackarid. Monosackarider tas upp direkt i magsäcken och behöver inte brytas ner i tunntarmen som disackarider (läs mer om socker). Så då gör det inget om det är lite sött kvar från honungen i min kombucha.

Jag har i honungen i teet när det är varmt, för att eventuella mikroorganismer i honungen ska dö, och inte störa mikroorganismerna i kombuchan.

En del rör i honungen när teet har svalnat, då blir det jun kombucha. Man brukar då använda grönt te.

Recept kombucha

- ▶ 1 flaska (33cl) opastöriserad kombucha utan smak
- ▶ 2 l starkt te (4 tepåsar eller 1 msk lös-te)
- ▶ 1 dl honung
- ▶ Glasburk på minst 3 liter
- ▶ En tygbit
- ▶ Ett gummiband

Förberedelser

- ▶ Häll kombucha-flaskan i glasburken och låt den stå i ett skåp cirka en vecka. Det ska smaka rejält surt.

Starta kombucha

1. Koka upp 2 liter vatten.
2. Rör i honungen.
3. Lägg i 4 tepåsar eller 1 msk lös-te.
4. Låt dra i 20-30 minuter.
5. Ta ur tepåsarna och låt svalna till rumstemperatur (22-23 grader).
6. Häll teet i glasburken med kombucha-SCOBYN.
7. Sätt på tygbiten som lock och fäst med en gummisnodd runt burken.
8. Ställ burken i ett skåp och låt stå orört minst en vecka innan du provsmakar.

Efter 1–3 veckor är första bryggningen av kombuchan klar. Smaka hur sur du vill ha den. Den kan drickas nu, som den är. Tappa upp på flaskor och förvara den i kylskåp. Spara 2-3 dl kombucha samt SCOBYN för att starta en ny sats.

Du kan också göra en andra fermentering.

Andra fermentering

Du kan nu tillsätta smak till kombuchan, och skapa kolsyra. Som smak kan du använda olika bär, frukter eller juice. Fördelen med juice är att man inte behöver sila. Använd cirka 10–20 procent smaksättare och 80-90 procent kombucha

Förslag på smaksättning

- ▶ 1 dl hallon
- ▶ 9 dl kombucha

Blanda hallon och kombucha och fördela i flaskor med kork. Låt stå i rumstemperatur 2–7 dagar. Lätta lite på locket efter 2 dagar för att se så att det inte blir för mycket kolsyra, då kan flaskorna smälla. När du tycker kolsyran är lagom, sila kombuchan och ställ in i kylskåp.



En flaska opastöriserad kombucha.



Förberedelse. Häll flaskan i en glasburk och låt stå cirka en vecka.



Sött starkt te har fermenterat med startvätskan i drygt en vecka. En hinna har bildats på kombuchan.

Juice

Juice är ett bra sätt att få i sig grönsakens eller fruktens alla nyttigheter, men slippa fibrerna. Drick juicen försiktigt, eller ät med sked. Är du känslig eller ovan kan du behöva ta en sked var femte minut.

Har du en juicemaskin är det bara att stoppa i delarna där i. Men man kan göra juice i en mixer också. Mixa grönsaken tillsammans med vatten. Sila av juicen. Oftast kan man få ut lite mer juice genom att mixa grönsaken igen med lite mer vatten. Salta gärna juicen efter smak.

Till citrusfrukter kan man även använda en citruspress.

Det överblivna grönsaksmixet kan du göra avkok på.

Förslag på juice

- ▶ Grapefruktjuice med salt, det är fantastiskt gott!
- ▶ Äpple och selleri
- ▶ Apelsin och rödkål
- ▶ Ingefära, morot och aprikos
- ▶ Gurka, äpple och selleri
- ▶ Rödbeta, äpple, morot.



Rödbetskvass



Denna rödbetskvass är ett enkelt, lättlagat och kostnadseffektivt sätt att njuta av en fermenterad, energigivande dryck. Kvass är rikt på nyttiga bakterier som kan bidra till att förbättra tarmhälsan och minska inflammation i tarmarna.

Mjölksyrebakterierna finns på skalet på rödbetorna, men det kan ibland vara lite svårt att få fart på fermenteringen. Om du har färska rödbetor med blast är det det bästa, skölj och dela blasten och lägg med den också, det brukar sätta rejäl fart på fermenteringen. En näve färska örter som mynta, citronmeliss, oregano eller något annat du har i trädgården funkar också jättebra.

Annars kan man ge lite extra hjälp genom att tillsätta spad från surkål, eller om du gör egna mejeriprodukter som yoghurt eller kefir så kan du sila av vassle och använda den som starthjälp.

Rödbetskvass, 2 liter

- ▶ 3 eller 4 rödbetor, beroende på storlek
- ▶ 1 dl vassle eller spad från surkål eller rödbetsblast eller färska örter (valfritt)
- ▶ 2 msk oraffinerat havssalt
- ▶ Knappt 2 liter vatten

Gör så här

1. Skölj rödbetorna och skala av skalet där det är fult eller har märken.
2. Dela rödbetorna i ca 1 cm stora bitar och lägg dem i en 2-liters burk, eller två 1-litersburkar.
3. Tillsätt salt och eventuellt vassle/surkålsspad/örter, och fyll på med vatten tills det är 2-3 cm från toppen av burken.
4. Fermentera vid rumstemperatur i 3 till 5 dagar och ställ sedan i kylskåpet.
5. När det mesta av kvassen har druckits upp kan du fylla på burken med saltvatten igen och låta den fermentera vid rumstemperatur för en andra, svagare omgång.

Salt kvass med röda vinbär och citronmeliss

Mjölksyrebakterierna finns på vinbären, på citronmelissen och i honungen om den är nyslungad och opastöriserad. Mjölksyrebakterierna finns även på dina händer om du inte gnuggat med tvål på några timmar. Huden strävar alltid efter att ha ett surt pH, ett syralager, som skydd mot skadliga bakterier och annat. Tvättar du för mycket och för ofta med tvål förstörs syralagret och hinner inte byggas upp mellan tvättarna.

Så när du ska göra kvass, surkål eller något annat syrat är det bra att ha rena händer, men inte för rena. Borsta naglarna med ättika till exempel om de är smutsiga. Färska örter brukar också vara bra för att få igång fermenteringen.

Röda vinbärskvass med citronmeliss, en liter

- ▶ Cirka 1/2 liter röda vinbär
- ▶ Cirka en näve citronmeliss
- ▶ Cirka 2 tsk oraffinerat havssalt (halva mängden om du har raffinerat hushållssalt med klumpförebyggande medel) VIKTIGT utan jod.
- ▶ Drygt en matsked honung
- ▶ Vatten. Börja med en halvliter och fyll på mer sen.

Gör så här

1. Häll bären i en burk med tätslutande lock.
2. Knåda citronmelissen med salt tills det blir lite blött. Häll ner i burken.
3. Blanda ut honungen i 1/2 liter vatten och häll i burken.
4. Fyll på med vatten så att det är nån centimeter kvar till kanten.
5. Sätt på locket och ställ burken på ett fat ifall det skulle pysa över.
6. Ställ in i ett skåp cirka en vecka, eller två. Vänd burken ett par gånger per dag så att alla delar får vätska på sig.



Ingredienser till kvass



Flaskan påfylld, nu är det bara att vänta.



Färdig kvass.

Söt kvass, fermenterad dryck med äpple och mynta

Kvassen är en fermenterad dryck som vanligtvis tillverkas genom att blanda bröd med vatten och socker och låta det jäsa under några dagar. Den kan också göras på frukt och honung.

Kvass är rikt på nyttiga bakterier som kan bidra till att förbättra tarmhälsan och minska inflammation i tarmarna. Det är en uppfriskande och lätt kolsyrad dryck, ett trevligt och nyttigt alternativ till läsk.

Mjölksyrebakterierna finns på äpplena och i honungen om den är nyslungad och opastöriserad. Mjölksyrebakterierna finns även på dina händer om du inte gnuggat med tvål på några timmar. Huden strävar alltid efter att ha ett surt pH, ett syralager, som skydd mot skadliga bakterier och annat. Tvättar du för mycket och för ofta med tvål förstörs syralagret och hinner inte byggas upp mellan tvättarna.

Så när du ska göra kvass, surkål eller något annat syrat är det bra att ha rena händer, men inte för rena. Borsta naglarna med ättika till exempel om de är smutsiga. Färska örter brukar också vara bra för att få igång fermenteringen.

Köp alltid svensk honung där det står vem biodlaren är, då är det i stort sett alltid opastöriserad honung (man kan ringa och fråga).

Äppelkvass med mynta, 1 liter

- ▶ Cirka 4 dl äpple i bitar eller klyftor (kan bytas mot annan frukt eller bär)
- ▶ Några blad från mynta (eller kanelstång eller annan ört)
- ▶ 2–4 msk opastöriserad honung
- ▶ Vatten. Börja med en halvliter och fyll på mer sen.

Gör så här

1. Skölj äpplena och skär i bitar. Låt skalet vara kvar, men ta bort skrotten.
2. Lägg äppelbitar och myntablاد i en burk med snäpplock.
3. Blanda ut honungen i 1/2 liter vatten och häll i burken.
4. Fyll på med vatten så att det är nån centimeter kvar till kanten.
5. Sätt på locket och ställ burken på ett fat ifall det skulle pysa över.
6. Ställ in i ett skåp cirka en vecka, eller två. Vänd burken ett par gånger per dag så att alla delar får vätska på sig.

Tillbehör

När man inte äter ris, potatis eller pasta behöver man andra tillbehör. Det kan vara smidigt att bara fylla en hel plåt med blandade grönsaker, hälla på olivolja och salt och gratinera i ugnen. Då har man oftast tillbehör några dagar.

Här kommer förslag på några olika grönsakstillbehör, man kan såklart variera hur man vill.

Strips på rotselleri



Enkelt och gott tillbehör. Det går lika bra med morötter eller andra rotfrukter. En blandning är gott

- ✔ AIP
- ✔ SCD, GAPS

Strips – ca 4 portioner

- ▶ 1-2 kg rotselleri
- ▶ Olivolja eller annat fett
- ▶ Salt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala rotsellerin.
3. Dela rotsellerin i centimetertjocka stavar.
4. Sprid ut dem på en plåt och häll på olja och salt.
5. Baka i ugnen 30-40 minuter tills stripsen har fått en fin yta och är genombakade.

Söta grönsaker på en plåt

Det här är riktig tröstemat, comfort food, om du känner att du behöver lite extra energi. Passar väldigt bra till stekt lamm- eller kycklinghjärta kryddat med kanel och gurkmeja. En riktig jag-vill-inte-bli-sjuk-mat när man börjar känna sig lite förkyld till exempel.

- ✔ AIP (Använd kokosolja istället för ghee)
- ✔ SCD, GAPS

Söta grönsaker

- ▶ 4 äpplen
- ▶ 1/2 kg morötter
- ▶ 1/2 kg rödlök
- ▶ 1/2-1 dl ghee
- ▶ rosmarin
- ▶ salt



Dressing till servering

- ▶ 1/2 vitlöksklyfta
- ▶ 1/2 tsk honung
- ▶ Citronsaft, från cirka 1/2 citron
- ▶ 1 krm timjan

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda ihop dressingen och ställ åt sidan.
3. Skala äpplena och dela i bitar, 2-3 cm stora.
4. Skala morötterna och dela i stavar.
5. Skiva löken
6. Lägg allt på en plåt och klicka över ghee.
7. Strö över rosmarin och salta.
8. Tillaga i ugnen cirka 1 timme eller tills grönsakerna fått lagom färg.
9. Servera med stekt hjärta kryddat med kanel och gurkmeja, ringla över dressingen.



Blomkål



Om blasten och stocken på blomkålen ser fin ut så spara den och gör juice.

✓ AIP (Använd olivolja)

✓ SCD, GAPS

Blomkål – ca 4 portioner

- ▶ 1-2 blomkålshuvuden (alternativt motsvarande mängd frysta blomkålsbuketter)
- ▶ Ghee eller olivolja
- ▶ Salt
- ▶ Citron eller granatäpplekärnor
- ▶ Persilja

Gör så här

1. Sätt ugnen på ca 170 grader.
2. Dela blomkålen i bitar och sprid ut på en plåt eller en ugnsfast form.
3. Klicka över några rejäla klickar ghee.
4. Salta.
5. Ställ in i ugnen och låt stå ca 15-20 minuter så att gheen smälter, ta ut och rör om så att gheen blir jämnt fördelad.
6. Ställ in i ugnen igen och låt stå ca 20-30 minuter tills blomkålen är lagom mjuk och har fått fin färg.
7. Ta ut blomkålen ur ugnen och låt svalna 5-10 minuter. Pressa över rikligt med citronsaft, alternativt strö över granatäpplekärnor. Strö över persilja.

Pumpa



Under hösten finns alla möjliga matpumpor. De flesta passar att ugnsgatinera.

Ibland är skalet tjockt och hårt, då är det enklast att låta det sitta kvar och ta bort det när man äter. När skalet är mjukt kan man skala med en potatisskalare eller kniv. Ibland kan man till och med äta skalet.

✓ AIP

✓ SCD, GAPS

Pumpa – ca 4 portioner

- ▶ 1-2 pumpor
- ▶ Olivolja eller annat fett.
- ▶ Salt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Skala pumpan om det går.
3. Ta bort kärnorna och dela pumpan i mindre bitar, klyftor om det passar.
4. Lägg bitarna på en plåt, salta och ringla över olja.
5. Baka i ugnen 45-50 minuter, tills pumpan är mjuk och har fått fin färg.

Dessert

Det här är inget man äter varje dag, men någon gång i veckan kanske det kan vara gott att förgylla tillvaron lite med något sött.



Hallonpannacotta

Frisk, lagom söt, och en perfekt avrundning på en god middag. Hoppa över hallonsåsen om du vill och garnera med jordgubbar eller andra bär eller frukt istället. Du kan även byta ut hallonen i såsen till jordgubbar eller andra bär.

Rätten går snabbt att göra, men man behöver ha lite framförhållning eftersom det tar några timmar att stelna i kylskåp. Gör den gärna dagen innan den ska ätas.

Hallonpannacotta, 6 portioner

- ▶ Pannacotta
- ▶ 2 burkar kokosmjölk à 400 g
- ▶ 1 vaniljstång
- ▶ 2 tsk kollagen
- ▶ 1 nypa salt
- ▶ Citronsaft
- ▶ 2 msk Honung
- ▶ Hallonsås
- ▶ 1 paket frysta hallon, 250 g
- ▶ 1 dl vatten
- ▶ 1 tsk kollagen
- ▶ 1-2 msk Honung

Gör så här – pannacotta

1. Koka upp kokosmjölken med vaniljstång.
2. Dra av kastrullen från värmen och vispa i kollagenpulvret.
3. Låt svalna till rumstemperatur, rör om då och då.
4. Lyft ur vaniljstången (den kan frysas in och användas i kokosyoghurt till exempel)
5. Blanda i salt, citronsaft och honung. Smaka av.
6. Häll upp panncottan i 6 glas och ställ in i kylskåp inst 2 timmar, gärna över natten.

Gör så här – hallonsås

1. Koka upp hallon och vatten.
2. Sila av hallonen (släng dem inte, de kan användas för att smaksätta vatten till måltidsdryck .)
3. Vispa i kollagen.
4. Rör i honung och smaka av.
5. Häll såsen över panncottan (som har stelnat i kylskåp).
6. Ställ in pannacottan i kylskåp minst 2 timmar igen så att såsen stelnar.
7. Garnera med färska hallon och citronmeliss.



Pepparkaksdadlar

Försvinnande goda, men inget man bör äta varje dag. Byt ut dadlarna till torkade aprikoser om du vill ha det mindre sött.

- 1 msk rumstempererad ghee
- 1 krm kryddnejlika
- 1 krm mald ingefära
- 1 nypa salt
- 10-12 urkärnade dadlar

Gör så här

1. Rör ihop allt (utom dadlarna) och lägg en liten klick i varje dadel. Man får liksom vika upp dadeln och lägga smeten där kärnan var förut.
2. Låt stå en stund i kylskåp.



Övrigt

Ghee

Ghee är inte bara gott, det innehåller många bra fetter till exempel smörsyra. Smörsyra ger näring åt tarmslemhinnans celler. Ghee innehåller även vitamin A, D och E, samt betakaroten. Välj smör från gräsbetande djur så får du en bra balans mellan omega3 och omega6.

Ghee är helt enkelt smör där man kokar/sjuder bort vätskan så att mjölkproteinet kan silas bort. Det spelar ingen roll om smöret är saltat eller osaltat, saltet kommer binda till den del som silas bort och försvinner ändå.

Man kan även göra klarifierat smör, då får det inte koka, bara smälta. Resultatet i både ghee och klarifierat smör är smörolja, men ghee får en lite nötigare kolasmak.

Ghee håller i rumstemperatur många månader, mycket längre än vad datumet på smörpaketet anger. Detta eftersom man silat bort det som är känsligt.

❌ AIP (Ersätt ghee med neutral kokosolja eller olivolja.)

✅ SCD, GAPS

Ghee

- 1/2 kg ekologiskt smör

Gör så här

1. Smält smöret på svag värme tills bottensatsen är brun. Rör om då och då.
2. Sila genom kaffefilter eller dubbelvikt hushållspapper ner i en glasburk eller annan lämplig behållare.
3. Låt svalna i rumstemperatur, ställ sedan in burken i kylan tills det hårdnat. Flytta ut din ghee till rumstemperatur igen och förvara den där. Anledningen till att den får göra en vända i kylan är att den stelnar till en lenare krämighet, annars kan det bli lite grynigt. Det är inget fel, men det smakar godare med slät ghee.



Yoghurt



Yoghurtkultur (*Lactobacillus bulgaricus* och *Streptococcus thermophilus*) är snälla och välgörande bakterier för tarmen. Så här gör du vanlig yoghurt med mjölk. Det är rekommenderat inom SCD och GAPS, men inte inom AIP.

När du fermenterar yoghurten i 24 timmar försvinner nästan all laktos. Laktos”fria” produkter i affären är egentligen inte laktosfria, de har bara ett enzym tillsatt för att bryta ner laktosen.

Det här receptet är anpassat till om man inte har yoghurtmaskin, man håller istället värmen i diskhon. Yoghurten ska hålla mellan 41 och 47 grader i minst 24 timmar. Fyll diskhon med 48-gradig vatten och lägg på en ugnsplåt som lock, det håller värmen många timmar. När vattenbadet börjar komma nedåt 40 grader fyller du på med varmvatten igen så att det kommer upp i 48-49 grader.

Har du en yoghurtmaskin kan du såklart använda den men var noga med att fermentera minst 24 timmar.

Starta denna yoghurt på morgonen så att du har hela dagen på dig att kolla rätt temperatur. Då är det inte så noga om temperaturen blir något för låg under natten när fermenteringen väl kommit igång.

⊗ AIP

✓ SCD, GAPS

Yoghurt – cirka 1 liter

- 1 liter mjölk, ohomogeniserad lantmjölk
- 2-3 msk naturell yoghurt, rumsvarm
- 1-liters glasburk med tätslutande lock.

Gör så här

1. Värm upp mjölken till 80 grader och ta av från värmen.
2. Låt svalna till 45 grader.
3. Blanda i yoghurten i en dl av mjölken och blanda sedan denna i resten av mjölken. Rör om i fem minuter.
4. Häll i en glasburk med tätslutande lock.
5. Sätt ner burken i diskhon och fyll på med 48-gradigt vatten, lägg på en ugnsplåt som lock. Låt stå i 24 timmar och håll koll på vattenbadets temperatur. Det är viktigast de första timmarna att temperaturen inte blir för låg, fermenteringen behöver komma igång ordentligt. På natten kan det bli lite lägre om du hållit temperaturen hela dagen.
6. Förvara den färdiga yoghurten i kylan.

Kefir

Varför hemgjord kefir?

Hemgjord kefir är en fantastisk källa till probiotika, med ett brett spektrum av hälsosamma bakterier och jästsvampar som stödjer tarmhälsa och immunförsvar. Till skillnad från köpta probiotikakapslar, som ofta innehåller ett begränsat antal bakteriestammar, innehåller kefir-gryn upp till 30 olika bakteriestammar och jästarter. Dessutom är det en naturlig, levande produkt utan tillsatser. Även om du i vanliga fall inte tål mejeriprodukter så kan kefir vara ett alternativ eftersom bakterierna bryter ner mjölkproteinet till en mer lättsmält form som också kan verka antiinflammatoriskt. Det finns några små studier på att kefir kan vara fördelaktigt vid IBD. 1, 2, 3, 4, 5.

Så startar du din kefirtillverkning

När du får kefirgryn är de ofta i "viloläge". Följ dessa steg för att väcka dem:

- ▶ Lägg grynen i mjölk, använd färsk, **ohomogeniserad** mjölk (komjölk eller getmjölk): Använd ca 1 msk gryn till 2-3 dl mjölk.
- ▶ Låt fermentera: Täck burken med en duk och låt stå i rumstemperatur i 24–48 timmar. Låt aldrig burken stå i direkt solljus.
- ▶ Sila kefiren efter 24-48 timmar i rumstemperatur: Använd en plast- eller rostfri sil för att separera grynen från vätskan.
- ▶ Den färdiga kefiren förvaras i kylskåp och klarar sig minst en vecka.
- ▶ Upprepa från steg ett med att fylla på mjölk

Det kan ta några omgångar innan kefiren smakar perfekt och får rätt konsistens.

Rengöring: Diska behållaren regelbundet men undvik diskmedel (skölj noga) som kan skada grynen. Om du har diskat i maskin bör du skölja ett par extra gånger för att få bort rester.

Experimentera med fermenteringstiden och mängden mjölk/gryn för önskad smak och konsistens.

Om kefiren fermenteras för länge kan den separera och du ser vassle i botten. Ingen fara, drick upp vasslen bara, den är full med protein och nyttiga bakterier.

Förvara aldrig grynen i metallbehållare.

Pausa grynen

Om du behöver pausa grynen kan du sätta dem i kylskåp med duk. Fermenteringen fortsätter, men går långsammare. Du kan förvara grynen på detta sätt i max två veckor. Behöver du pausa längre så frys in grynen i lite mjölk.

Fler produkter av din kefir

- ▶ Gräddkefir: Lägg 2-3 matskedar färdig kefir i 500 ml 40procentig vispgrädde utan tillsatser och låt fermentera i rumstemperatur 24–36 timmar. Detta ger en tjock, syrlig grädde perfekt som bas till dressingar eller vispning.
- ▶ Kefirsmör: Vispa gräddkefiren tills smöret separerar. Skölj smöret med kallt vatten, salta om önskat och forma till en klump. Kärnmjölken som blir över kan du dricka.
- ▶ Färskost: Sila kefiren genom kaffefilter (det tar flera timmar). Den vita massan kan du använda som färskost. Krydda med salt, vitlök och örter till exempel. Vasslen som rinner av kan du baka med, eller dricka upp som den är.

Vad är die-off?

När du börjar dricka kefir kan kroppen genomgå en utrensning, kallad die-off. Detta sker när tarmfloran anpassar sig till de nya bakterierna, vilket kan ge tillfälliga symtom som gaser eller trötthet. Börja med små mängder kefir och öka gradvis.

1. Kefir Treatment Ameliorates Dextran Sulfate Sodium-Induced Colitis in Rats.

Senol A, Isler M, Sutcu R, et al.

World Journal of Gastroenterology. 2015;21(46):13020-9. doi:10.3748/wjgv21.i46.13020.

2.Therapeutic Effects of Kefir Grain Lactobacillus-Derived Extracellular Vesicles in Mice With 2,4,6-Trinitrobenzene Sulfonic Acid-Induced Inflammatory Bowel Disease.

Seo MK, Park EJ, Ko SY, Choi EW, Kim S.

Journal of Dairy Science. 2018;101(10):8662-8671. doi:10.3168/jds.2018-15014.

3. Effects of Kefir Fermented Milk Beverage on Sodium Dextran Sulfate (DSS)-induced Colitis in Rats.

Nascimento da Silva K, Fáveto AG, Ribeiro W, et al.

Heliyon. 2023;9(1):e12707. doi:10.1016/j.heliyon.2022.e12707.

4. Probiotic Lactobacilli Isolated From Kefir Promote Down-Regulation of Inflammatory Lamina Propria T Cells From Patients With Active IBD.

Curciarello R, Canziani KE, Salto I, et al.

Frontiers in Pharmacology. 2021;12:658026. doi:10.3389/fphar.2021.658026.

5. AGA Technical Review on the Role of Probiotics in the Management of Gastrointestinal Disorders.

Preidis GA, Weizman AV, Kashyap PC, Morgan RL.

Gastroenterology. 2020;159(2):708-738.e4. doi:10.1053/j.gastro.2020.05.060.

Kokosyoghurt

Yoghurtkultur (*Lactobacillus bulgaricus* och *Streptococcus thermophilus*) är snälla och välgörande bakterier för tarmen. I SCD och GAPS äter man hemgjord yoghurt gjord på mjölk. Inom AIP undviker man mjölkprodukter. Eftersom jag reagerar väldigt på mjölkprotein så håller jag mig till kokosmjölk. Det finns färdig kokosyoghurt att köpa, men alla innehåller karragenan eller andra förtjockningsmedel som inte är bra för tarmen, så det blir till att göra egen. Det underlättar att ha en yoghurtmaskin men det funkar utan också.

Yoghurtkultur kan man köpa här,
<https://bacillusbulgaricus.com/product/yogurt-starter/>

Tips om du vill göra yoghurt men inte har en yoghurtmaskin, eller inte vill ha på ugnen i 24 timmar; använd diskhon.

Under semestern hade jag inte med min yoghurtmaskin, utan gjorde yoghurt i diskhon. Yoghurten ska hålla mellan 41 och 47 grader i minst 24 timmar. Fyll diskhon med 48-gradig vatten och lägg på en ugnsplåt som lock, det håller värmen många timmar. När vattenbadet börjar komma nedåt 40 grader fyller du på med varmvatten igen så att det kommer upp i 48-49 grader.

✓ AIP

✓ SCD

✗ GAPS (Inom GAPS rekommenderas att man äta yoghurt gjord på mjölk som fermenteras minst 24 timmar)



Kokosyoghurt

Recept till 1,2 liter

- 3 burkar kokosmjölk (eller 2 burkar kokosgrädde och en burk vatten)
- ca 1 msk honung
- 1 msk gelatinpulver
- 1 gram frystorkad yoghurtkultur (Eller 1/2 dl yoghurt från tidigare sats. Minska då mängden kokosmjölk.)

Gör så här

1. Börja med att sterilisera burkarna/kärlet du ska göra yoghurten i med kokhett vatten.
2. Värm upp kokosmjölken till 80 grader.
3. Häll i honung och gelatin. Rör tills det löser sig.
4. Låt svalna till 40-43 grader.
5. Rör i yoghurtkulturen och rör i 5 minuter.
6. Häll över i rena burkar/burk och sätt på lock.
7. Låt stå i 8-12 timmar i 40-46 grader och flytta sen in i kylan.

Yoghurten håller sig så länge den smakar gott, minst en vecka. Men om du ska använda den som startkultur till en ny sats är det bäst att ta den efter tre-fyra dagar. Ibland kan yoghurten skikta sig, och den undre delen blir mer geleaktig. Det går bra att äta den ändå.



Surkål

Det är roligt och enkelt att göra surkål. Jag drog mig länge för att syra själv, tyckte det verkade så svårt, men nu har jag flera burkar här hemma som roterar så att jag alltid har något syrat till maten. Mjölksyrebakterier finns överallt; på grönsaker, frukter, örtekryddor – och på dina händer.

När man mjölksyrar är det viktigt med hygien, sterilisera allt med kokhett vatten. Se till att det inte finns några rester av diskmedel, du vill inte döda mjölksyrebakterierna med diskmedel. Samma med dina händer, se till att de är rena, men skrubba inte bort alla bakterier med tvål.

Till ett kilo kål eller andra grönsaker behövs 1,5-2 procent salt. Det måste vara salt utan jod, annars dör bakterierna. Jag har en liten våg och brukar väga upp 17,5 gram salt till en burk. Det blir knappt 2 msk salt om det är oraffinerat havssalt utan klumpförebyggande medel. Om man har raffinerat hushållssalt med klumpförebyggande medel blir det knappt 1 msk.

På bilderna här har jag gjort två burkar à 1 liter. Kålhuvudet vägde 1,5 kg så jag drygade ut med 6 morötter. Om det inte blir fullt i burken fyller man bara på med lite vatten. Man kan ha burken halvfull med vitkål och fylla upp med vatten, då får man surkålsjuice. Det är toppen att börja med. Då får man alla goda bakterier men inga fibrer. Det viktigaste är att inte ha för mycket luft i burken, då ökar risken för mögel.

Jag brukar fylla ganska mycket. Det kommer då pysa över lite, så ställ burken på ett fat. Det som pyser över kan du gärna dricka upp. Det första som kommer smakar mest vatten och lite kål, nästan lite unket. Efter ett par dagar ska det smaka syrligt. Efter tre, fyra dagar slutar det pysa.



Oraffinerat havssalt.
17,5 gram blir nästan 2 msk.



Bordssalt med klumpförebyggande medel.
17,5 gram blir nästan 1 msk.

Recept till en enlitersburk med snäpplock

- Ca 1 kg vitkål (eller vitkål och morot)
- 17,5 gram salt utan jod

Gör så här

1. Ta bort de yttersta bladen på vitkålen om de är fula.
2. Ta bort ett av de yttersta bladen och skär efter burken så att du får en rundel (denna ska bli som ett lock sen).
3. Skölj och strimla resten av vitkålen.
4. Blanda salt och kål. Knåda tills det vätskat sig och kålen dryper.
5. Tryck ner kålen i burken. Se till så att ingen luft finns kvar.
6. Tryck dit ditt lock av kålblad, se till så att ingen luft finns kvar. Jag har små ljusstakar jag köpt på IKEA för att pressa ner kålen, men det brukar gå bra utan också.
7. Fyll på med vatten om kålen inte fyller burken. Några centimeter från kanten är lagom.
8. Knäpp på locket.
9. Ställ burken på ett fat och ställ in i ett skåp. Kolla varje dag i början och drick upp det som pyser över.
10. Låt stå i rumstemperatur ca två veckor. Det kan stå längre också, mjölksyrning är ett sätt att konservera och surkålen håller länge, men den håller längre i kylskåp.



Svampsoja

Detta är verkligen fantastiskt gott och passar på vilken lyxkrog som helst. Använd sojan som vanligt i matlagning eller som smaksättare vid bordet. Svampen kan du tillaga som vanligt, steka eller lägga i en gryta.

Svampsoja recept

- 1/2 kg trattkantareller, eller annan färsk svamp
- 20 g havssalt
- 1 msk honung
- 2-f vitlöksklyftor

Gör så här

1. Rensa svampen noggrant och plocka bort allt som ser skadat eller fult ut.
2. Tryck ner svampen varvat med salt, vitlök och honung i en halvliters glasburk med snäpplock. Pressa ner ordentligt, all luft ska ut.
3. Låt stå i rumstemperatur i fem dagar. Förvara därefter i kylskåp.

Sojan är färdig att äta efter fem dagar, men blir godare om den får stå en vecka eller två i kylskåp.



Alla ingredienser nertryckta i en burk.



Svampsojan efter en vecka.

Laga gott – ät rätt – må bättre!

När mat är en del av läkningen

Vid inflammatoriska tarmsjukdomar som Crohns och ulcerös kolit kan rätt kost göra stor skillnad. Den här kokboken bygger på AIP (autoimmuna protokollet), SCD (specific carbohydrate diet) och GAPS (gut and psychology syndrome) – tre kostupplägg som många upplever hjälper till att lugna tarmen och minska symtom.

Här finns recept på näringsrik och skonsam mat, anpassad för en känslig mage, med fokus på att stödja matsmältningen och minska inflammation. Dessutom innehåller boken en guide till olika livsmedel – vilka som är snälla mot magen, vilka som bör undvikas och hur man kan anpassa kosten efter individuella behov.

Med tydliga instruktioner och praktiska råd blir det enkelt att laga balanserade och njutbara måltider – både till vardags och när något extra gott står på menyn.