

## Mina bästa matlagningstips!

Vardagsmatlagning är verkligen inget lätt kapitel. Alla vill vi väl äta god och nyttig mat, men när tid och ork tryter är det svårt att hålla inspirationen på topp. Genom åren har jag utvecklat några knep som verkligen underlättar. Först: Laga aldrig mat på tom mage. Känns huvudet tomt, börja med att äta något litet – en macka och en kopp te kan göra underverk! Ett tips är också att spela bra musik i köket – gärna någon medryckande dansmusik! Vad finns hemma som behöver användas? Färdigkokt potatis, pasta eller ris kan bli basen i en snabb resträtt: pytt i panna, omelett, risotto, minestrone-soppa eller gratäng?

Pasta, ris, cous cous, quinoa, potatis? Vardagsveckan har fem dagar – variera ”bas-tillbehöret” så blir det automatiskt variation. Och koka vatten i vattenkokaren till detta så spar du både tid och energi! Mitt tips är också att använda och hacka mycket lök! Gul lök, morötter och selleri är otroligt användbara basvaror som passar till nästan allt och som gärna kan ingå i varje måltid. Medan jag hackar lök och skalar lite rotfrukter växer ofta idén fram om vad det ska bli för mat idag. Bestäm sedan formen: Är det kallt och ruggigt är det kanske godast med en soppa eller gryta, är det varmt hellre en sallad?

Bestäm stilen: Med hjälp av olika kryddstilar och ”accentgrönsaker” formas basvarorna till den typ av mat du vill göra. Tillsatt krossade tomater, vitlök och örtekryddor till basgrönsakerna, kanske även lite aubergin och/eller zucchini så blir det medelhavsmat. Har du kokat ris passar ju någon asiatisk smaksättning bra: indisk curry är en suverän kryddblandning som tillsammans med några dl röda linser förvandlar löken och morötterna till en mättande dal. Strimla lite vitkål, woka det hela och smaksätt med soja, färsk ingefära och lite sweet chilisås i stället så blir det ”kinamat” – gärna med broccoli, purjo eller paprika som accent-grönsak. Samma ingredienser med en burk kokosmjölk och röd currypasta så har du thaimat i stället. Fredagskväll och något lyxigt? Lite grädde och/eller vin lyfter vardagsrätten till nya höjder.

Kom ihåg proteinet! Till grytor, soppor och wokar med mycket smaksättning är det inte så viktigt om detta består av fisk eller kött som inte kräver lång tillagning tex. kyckling eller färdigkokta kikärtor eller bönor. Använder du tagliatelle, alltså pasta med ägg i, räcker detta. Ett tips är också att när du ändå står vid spisen – laga så det räcker till lunch eller ”rest-matlagning” enl. tips ovan. Eller till några vänner, så kan du bli bjuden själv en annan dag! Ibland är bästa knepet att helt enkelt INTE laga maten – råa grönsaker är ju supernyttigt, en raw-food- dag i veckan mår vi bara bra av!

*Ann-Sofi Eriksson, matkompositör på Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Gul lök (Ångsö gård, Tygelsjö), Ruccola (Italien), Broccoli (Italien), Röd paprika (Italien), Tomat (Italien)

### Stor grönsakslåda

Polkabetor (Rönneberga Rödbetor), Citron (Italien), Morot (Mossagården), Gul lök (Ångsö gård, Tygelsjö), Ruccola (Italien), Broccoli (Italien), Röd paprika (Italien), Tomat (Italien)

### StorStor grönsakslåda

Jordärtskocka (Ångsö gård, Tygelsjö), Rotpersilja (Arne Persson, Tomelilla), Spenat (Italien), Polkabetor (Rönneberga Rödbetor), Citron (Italien), Grönkål (Mats Johnsson, Gnalöv), Gul lök (Ångsö gård, Tygelsjö), Ruccola (Italien), Broccoli (Italien), Röd paprika (Italien), Tomat (Italien)

### Singellåda

Jordärtskocka (Ångsö gård, Tygelsjö), Gul lök (Ångsö gård, Tygelsjö), Spenat (Italien), Broccoli (Italien), Röd paprika (Italien), Banan (Dominikanska Republiken), Kiwi (Biotrading, Italien – läs mer på vår hemsida under ”våra odlare”), Clementin (Italien)

### Liten fruktlåda

Banan (Dominikanska Republiken), Päron (Italien), Kiwi (Biotrading, Italien – läs mer på vår hemsida under ”våra odlare”), Clementin (Italien)

### Stor fruktlåda

Banan (Dominikanska Republiken), Päron (Italien), Kiwi (Biotrading, Italien – läs mer på vår hemsida under ”våra odlare”), Clementin (Italien), Apelsin (Italien)

### Rotfruktslåda

Rödbeta (Rönneberga Rödbetor), Selleri (Solmarka Gård, Vassmolösa), Gul morot (Arne Persson, Tomelilla), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö)

*Nästa sida:  
Prova på de härliga recepten från  
Ann-Sofi Eriksson!*

