

RAW TILL 4

og 80/10/10 overgangskost



Simple
veganske
retter

Af Louise Koch



VEGANSK KOST - HIGH CARB

Opskrifterne i denne e-bog er veganske opvarmede opskrifter efter Raw til 4 principperne og kan også bruges i overgangsperioden hvis man vil gå på en 100% rå 80/10/10 kost. De kan også bruges som en backup plan for folk, der allerede er på raw food, og som ind imellem får lyst til noget opvarmet. Der er nemlig meget stor forskel på hvor godt eller slemt det man falder i med er, og her er en række bud på nogle retter, der stadig er forholdsvis sunde, selvom de ikke er rå.

Raw till 4 konceptet blev oprindeligt opfundet af Australieren Freeley the Banana girl og hendes daværende kæreste Harley. Egentlig var det Freeley's mor der opfandt begrebet fordi hun havde svært ved at holde sig helt rå, og gerne ville spise noget varmt mad om aftenen. I dag spiser Freeley og Harley også Raw til 4 og de er begge sportsfolk, og har et mål om, at få store mængder kulhydrater til at booste deres

energi hver dag. Til det er 80/10/10 i både rå og opvarmet form utrolig effektivt, og ud over store helbredsforbedringer oplever folk også øget energi, et bedre humør, en klarere hjerne og en pænere hud.

Egentlig er tidspunktet kl. 16 ment, som det man spiser til aftensmad, hvilket vil sige, at man spiser 100% rå mad til morgenmad og frokost, og så et opvarmet måltid til aftensmaden. Det gode ved dette er, at det netop er til aftensmaden at de fleste oplever trang til den gamle mad, eller har brug for noget varmt. Det er også oftest der, hvor folk oplever problemer socialt, når de skal ud til middag eller spise sammen med resten af familien, der ikke er på raw food.

Det handler om at kosten skal være relativt enkelt og ren, så mange af retterne vil være lidt kedelige hvis man kommer fra en almindelig kost. Raw till 4 der også kaldes 'RT4', udspringer oprindeligt af den rå 80/10/10 kost, og holder sig derfor til mange af de samme principper.



PRINCIPPERNE BAG 80/10/10

Her er principperne for 80/10/10:

80/10/10 betyder at man får minimum 80% af sit daglige kalorieindtag fra kulhydrater, maksimum 10 % fra protein og maksimum 10% fra fedt. Man kan både spise efter 80/10/10 principperne i den rå form og den opvarmede form. I den rå form følger man ofte Doug Graham og i den opvarmede form følger man som regel Dr. McDougel. I den rå form spiser man primært frugt og i den opvarmede form er det primært stivelsesholdige ting, såsom kartofler, ris, pasta, brød, quinoa ol.

Raw till 4 er en kombination af disse to måder at spise på, men for dem begge gælder, at man er veganer og ikke spiser kød, fisk, æg eller mælkeprodukter. Principperne er også at man spiser så rent, helt, frisk og økologisk som muligt, så man undgår ting såsom sprøjtemider,

farvestoffer, tilsætningsstoffer og i det hele tage produkter der er meget forarbejdede eller raffinerede. Fordi man spiser så mange kulhydrater er det vigtigt at holde fedtindtaget meget lavt, så man ikke får blodsukkerproblemer.





TOMMELFINGERREGLER

1. Alt maden er vegansk
2. Spis rå mad før kl. 16 i form af primært frugt, men også gerne grøntsager og salat
3. Spis opvarmet vegansk efter kl. 16 (til aftensmaden). F.eks. ris, pasta, quinoa, majs pasta, kartofler ol.
4. Hold saltniveauet lavt – max. 500 mg. pr. dag
5. Hold et lavt fedtindhold – tilsæt ikke olie
6. Spis gerne en grøn salat før det opvarmede måltidet
7. Spis min. 2.000 -2.500 kalorier hver dag og gerne mere hvis du motionerer meget
8. Lav dine egne sovse
9. Undgå stærkt forarbejdet mad som f.eks. sodavand

10. Køb økologisk så meget som muligt
11. Spis evt. frugt før det opvarmede måltid men ikke lige efter
12. Drik meget vand så din urin er klar det meste af tiden – tis gerne 10-12 gange om dagen

Det er en meget ren måde at spise på, så forvent at der kommer detox. Hvis du taber dig uønsket meget eller bliver tung og træt, så spiser du muligvis for lidt. Hvis du tager på, så spiser du for meget. Brug www.cronometer.com til at tjekke dit daglige kalorieindtag.

XI



SØDE KARTOFLER MED TOMAT OG GRØNT

DU SKAL BRUGE:

- 5-8 mellemstore søde kartofler
- 35 små søde cherrytomater
- 1 forårsløg
- 1/2 rød peberfrugt
- 8 sukkerærter
- lidt vand

SÅDAN GØR DU:

De søde kartofler koges og hakkes i mindre stykker. Skær cherrytomaterne i kvarte. Snit den røde peberfrugt, forårsløget og sukkerærterne i små stykker, og bland det hele godt sammen i en skål. Tilføj lidt vand så det ikke er så tørt.



GRØNTSAGSUPPE MED LØG

Du skal bruge:

- 2 porrer
- 2 stængler blegselleri
- 5 gulerødder
- 1/2 løg
- evt. lidt vegansk bouillonterning

SÅDAN GØR DU:

Vask alle grøntsagerne grundigt, og snit dem i mindre stykker. Kog det hele i vand indtil det er blødt, evt. sammen med lidt vegansk bouillonterning. Hæld vandet og grøntsagerne i en blender og blend til en suppe.





GRÆSKARSUPPE MED LØG

DU SKAL BRUGE:

- 1-2 små Hokkaido græskar eller et mellemstort
- 1/4 løg eller 2 forårsløg
- 1 stængel blegselleri
- 2 gulerødder

SÅDAN GØR DU:

Skrallen og kernerne fjernes fra græskaret og 'kødet' hakkes i mindre stykker. Gulerødder, blegselleri og løg vaskes og hakkes også i mindre stykker. Det hele koges i vand til det er blødt. Derefter hældes det hele i en blender og blendes til en suppe.



KARTOFFELRET MED PORRE



DU SKAL BRUGE:

- 10 kartofler
- 2 porrer
- 1 vegansk bouillonterning

SÅDAN GØR DU:

Kog kartoflerne og porrerne til de er møre. Tag kartoflerne op og mos dem med en gaffel i en dyb tallerken. Hæld lidt af bouillonvandet og alle porrestykkerne over og bland det godt. Alternativt kan du også blende det hele til en kartoffelsuppe i en blender.

VEGANSK SUSHI



Du skal bruge:

- 1 pakke Nori papir
- 1 stor avokado eller 1 agurk
- 180 -220g sushi ris el. risotto ris
- Soja med lavt saltindhold
- 2 spsk. ris vineddike
- 2 tsk. sukker
- 1 bambus rullemåtte

SÅDAN GØR DU:

Kog risene til de klister. Opvarm vineddike og sukker i en gryde. Det må ikke koge. Rør rundt, indtil sukkeret er opløst, og lad det hele køle ned. Bland ris vineddike/sukker vandet sammen med risene. Læg nori papiret på bambusrullemåtten og læg derefter risene i et fladt lag på den ene halvdel/ 1/3 af papiret. Læg stimler af avokado i midten af risene og rul sammen. Skær skiver med en skarp kniv, gerne med vand på. Du kan også bruge salat, mango, ananas eller andre grøntsager som fyld.

POMFRITTER MED KIKÆRTEMOS



Du skal bruge:

- 1-2 søde kartofler
- 3 almindelige kartofler
- 200-250 g kikærter
- 1/2 citron saft
- 1 fed hvidløg
- Tørret oregano og basilikum
- Muskatnød
- 1/2 avokado
- 1/4 løg
- Vand

SÅDAN GØR DU:

Læg kikærterne i blød i 12 timer. Kog dem derefter i 40 minutter og blend dem sammen med citronsaft, avokado, hvidløg, evt. lidt løg, evt. lidt salt.

Kartofler og søde kartofler snittes i strimler og krydderurterne dryses over. De bages i ovnen på 230 grader i 30 minutter. Det går hurtigere hvis de koges først.



SPAGHETTI MED TOMAT SOVS

Du skal bruge:

- 120 g spaghetti
- 1 glas tomatsovs fra Urtekram
- 15 cherry tomater
- 1 forårsløg
- 3 champignon
- 10 blade frisk basilikum

SÅDAN GØR DU:

Snit cherrytomaterne, forårsløget, basilikum og champignon i mindre stykker og put det hele i en gryde. Tilføj to spsk. vand og svits det kort. Hæld tomatsovsen over grøntsagerne og lad det simre på lav varme. Kog spaghattien til den er blød og hæld sovsen over.

VIETNAMESISKE FORÅRSRULLER



Du skal bruge:

- 1 pakke rispapir
- 1 moden mango
- 1/2 agurk
- 2 salatblade
- 1 gulerod
- 1 avokado

SÅDAN GØR DU:

Snit lange strimler af agurken og guleroden. Mangoen skæres i to 'både' ved at skære på hver side af stenen. Derefter ridses lange strimler med spidsen af en kniv i hver af bådene. Kødet fjernes med en ske. Avokadoen skæres ligeså i lange stykker og salatbladene snittes i lidt mindre stykker. Tag et stykke rispapir og skyl det under vandhanen. Læg det på et spækbræt og placer strimler af de forskellige ting i den ene ende. Luk derefter enderne ind over indholdet og rul til sidst det hele sammen til en rulle. Skær evt. rullen over på midten.

GODE SIDER MED VEGANSKE OPSKRIFTER

PÅ ENGELSK

Freeleys opskrifter på video

https://www.youtube.com/playlist?list=PLBBCWd1R4G4tvBcxZ_ABgaAV-N7eph3_sv

McDougal opskrifter:

<https://www.drncdougall.com/health/education/recipes/mcdougall-recipes>

<https://www.drncdougall.com/health/education/recipes/featured-recipes>

<http://lanimuelrath.com/500-recipes-for-mcdougall-maximum-weight-loss-diet>

PÅ DANSK:

Det veganske køkken

<https://detveganskekokken.com/category/aftensmad>

Plantepusherne

<https://plantepusherne.dk/alle-veganske-opskrifter>

Veganer.nu

<http://www.veganer.nu/opskrifter>

