

KÖKET

HELGI!

Åse Falkman Fredriksons
KANONKVÄLL
Årets hälsobloggarens bästa tips

"Jag får baksmälla

**Kaffe-maskiner**

Vi har fyra stycken! Jag dricker kaffe hela dagarna.

Datorn

Jag måste ju ha kontakt med mina blogggläsare.

Favoritfaten

Färgglad keramik från Rice och Gerbera, roliga vid bufféer eller kalas.

Prickiga mannen

Min korkskruv från Alessi, en glad gåva från svärmor.

SUND OCH GLAD MED CHOKLAD Ordning och reda och en nyttig matfilosofi genomsyrar kostrådgivaren och fembarnsmamman Åse Falkman Fredriksons kök. Men skenet bedrar, menar hon: "Mina barn äter förvisso allt men på morgonen blir det lätt rätt så kaotisk."

Foto: DANIEL NILSSON

Ja, det här ser ju avslappnat ut. Men bakom den leende kvinnan finns fem barn, en man, två hundar, en katt – och en hälsoblogg.

– Jag lovar, det tar inte längre tid att laga mat som är nyttig, skrattar kostrådgivaren Åse Falkman Fredrikson.

Det känns väl så där halvbra att ha ätit en pannkaka med körsbärs-sylt till frukost när man är på väg till en kostrådgivare.

Men hon visar sig vara en tillåtande sådan, som ibland gör hårdrocksrevolt mot sin egen matfilosofi.

– Då går jag loss på lösgodiset fastän jag vet att det kommer en bakfyllda dagen efter.

"Bättre med stekt ägg"

I 70-talsvillans moderna, grönvita kök råder den ordning och disciplin som man annars anar krävs för att mätta en storfamilj. Var sak på sin plats, massor av kokböcker, ett gigantiskt matbord och flera pallar så att de minsta kan nå upp till köksöns.

Prisbelönta bloggaren Åse Falkman Fredriksons riktiga tabu: Lightvaror

– Mina barn får både kulinariska, nyttiga rätter och korv och mos, det ena utesluter inte det andra. Men jag har förklarat att det är bättre att jag steker ett ägg än ger dem en skiva vit limpa som bara triggas i gång sötsuget. Men barn är också olika, min 5-åriga dotter kan bli helt sockerspeedad medan 8-åriga sonen är intresserad och ofta frågar om matens nytta.

"Mamma var så hungrig"

Det gjorde inte barn på 80-talet, när Åse var tonåring till en av alla dessa mammor som jämt bantade.

– Mamma åt väldigt lite vid matbordet, chokladkakan åkte fram när vi lagt oss, för då var hon ju så hungrig efter en dag utan mat. Detta var när vetedieter, soppor och keso var i ropet. Man

skulle helt enkelt inte äta vanlig mat.

Matmiljön färgade dottern som i stället för att äta sunt började svälta sig. Resultatet blev en pendlande vikt, utom kontroll, fångad i bantarfällan.

Instängd i sumodräkt

2003 startade Åse en blogg, mest för sin själv, för att deklara sin planerade viktnedgång. När hon var som tyngst kände hon sig som instängd i en sumodräkt och hade tröttnat på att vikten påverkade humöret och det sociala livet. Vägen gick via Viktvaktarna, GI och LCHF.

I dag – en massa barn plus och 25 kilo minus – har hon utvecklat hobbykrivandet till en välbesökt hälso- och inspirationsblogg.

– Min kost i dag har inga ramar mer än att man ska ha livskvalitet.

Mat ska vara hälsosam men samtidigt god.

Men några tabun finns – lightprodukter.

– Det enda man gör med sådana produkter är att man ersätter fett med socker eller stabiliseringsmedel. Visst rörde sig våra far- och morföräldrars generationer mer men de åt riktigt smör, ost och grädde och mätte bevisligen bra, säger kostrådgivaren.

Gör mjölfri pannkaka

Och hon lever som hon lär. Hon ska upp tidigt i morgon bitti och tänker bara sno ihop en fläskpannkaka till middag, en mjölfri å la Åse förvisso, men en som sköter sig själv i ugnen.

Skönt att höra. Nästan som en kall panikpannkaka till frukost.

Britt Peruzzi
britt.peruzzi@aftonbladet.se

Snabbfakta**Bor i villa i Helsingborg**

Namn: Åse Falkman Fredrikson.

Ålder: 38.

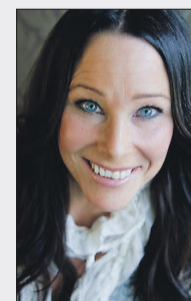
Aktuell: Utседd till "Årets hälsobloggare" 2011.

Karriär: Grafiker och webbredaktör i botten, utbildad kostrådgivare och egenföretagare. Driver sedan 2003 hälso- och inspirationsbloggen 56kilo.se som 2011 valdes till bästa hälsoblogg på Mammabloggalan.

Familj: Maken Daniel som har reklambyrå, fem barn i åldrarna 3, 5, 8 samt 14-åriga tvillingar. Två hundar och en katt.

Bor: I villa i Helsingborg.

Intressen: Fotografering, resor, inredning.





Mitt tilltugg
Fröknäcke med brie på.

Min fördrink
Ett glas mousserande.



Mitt sällskap
Pernilla Wahlgren vore kul att bjuda på mat, hon är ju också matglad och har en massa barn.



Pernilla med barnen Bianca och Benjamin.

Min musik
Jag är en radiomänniska, en allätare, men 80-talshits gör mig alltid glad. Jag gillar också Jewel, Rasmus Seback och The Corrs.



The Corrs.

av lösgodis”

Till varmrätt

Hummerlax med broccolimos



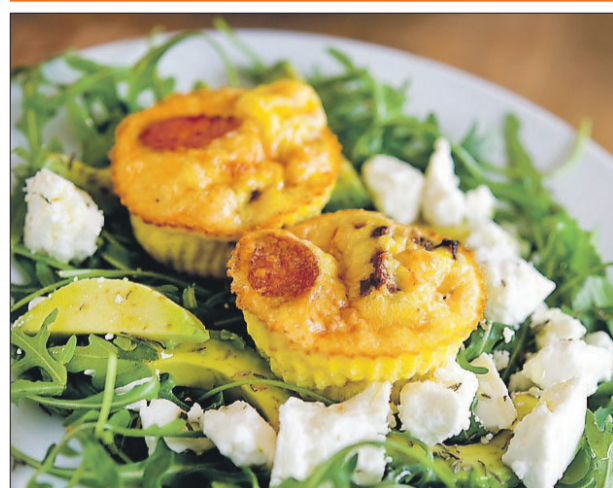
4 portioner
4 laxfiléer à 125 g
3 msk hummerfond
1 dl vatten
1 dl crème fraiche
2,5 dl grädde
2 tsk fransk senap
1 msk röd stenbitsrom
1 msk dill, finklippt
peppar
800 gram fryst broccoli
1 dl grädde
50 g smör
salt och vitpeppar

Gör så här:
Fisken: Sätt ugnen på 200 grader. Lägg laxen i en ugnfast form och peppra. Koka ihop vatten, fond, crème fraiche, grädde och senap i en

kastrull. Häll såsen över laxen och tillaga i ugn tills laxen är klar, ca 30 minuter. Strö dill och rom över laxen. Servera med pressad potatis eller broccolimos!

Moset: Koka broccolin i kast-rull, häll av vattnet och låt broccolin ånga av. Tillsätt sedan grädde, smör, salt och vitpeppar. Använd stavmixer för att få moset slätt.

Till förrätt



Äggmuffins med saltorkad tomat

12 stycken
10 ägg
2 dl västerbottensost
1 dl grädde
2 chorizo saltorkade tomater, strimlade
salt
peppar

Gör så här:
Skär korven i mindre, tunnare bitar och stek. Vispa ihop grädde, ost och ägg och salt, peppar och häll i muffinsformar. Toppa med chorizo och saltorkade tomater. Grädda i 175–200 grader i 20 minuter. Hög den sista stunden till 225 grader.



Till efterrätt

Chokladmousse med marinerade hallon

4 portioner
100 g mörk choklad (helst minst 70 %)
2 äggulor
0,5 tsk ekologiskt vaniljpulver
3 dl vispgrädde
200 g frysta hallon
1 skvätt lime/cointreau, efter smak
eventuellt 4 små chokladkakor (cookies) citronmeliss



Gör så här:
Koka upp 2 dl vatten med lite socker eller sukrin (naturligt sötningsmedel), låt svalna. Tillsätt ett paket frysta hallon, en pressad limefrukt och en skvätt cointreau. (Det är bäst med frysta hallon för de suger upp syran bättre). Låt stå i kylskåp ett tag. Smält chokladen i mikron eller i vattenbad. Vispa grädden, inte för hårt, vispa ner vaniljen och blanda i äggulorna. Blanda sedan en halv dl av gräddblandningen i chokladen och sedan sakta resten. Lägg lite marinerade hallon i botten på ett cocktailglas, fyll på med chokladmousse, 1 smulad kaka och avsluta med marinerade hallon och citronmeliss.



Gott att dricka till...

... förrätt
Öl.
... varmrätt
Vita vinet Saint Claire Sauvignon Blanc.
... efterrätt
Portugisiska Moscatel de Setúbal.



Matskolan

Med Åse Falkman Fredrikson

Få med barnen på hälsotåget

... förklara matens mysterier

Håll i gång en dialog med barnen om vad maten betyder och kan göra med oss förutom att ge oss energi. Förklara att man ska äta rätt om man vill slippa att gå runt och vara sugen hela tiden, som man blir direkt efter att man ätit en skiva söt sirapslimpa. Jag märker på mina barn att de behöver äta massor av vanliga pannkakor med tomta kolhydrater för att bli nöjda men serverar jag kokospannkakor utan mjöl blir de mätta av en eller två. Ett tips är att en smet av vispgrädde, fiberhusk och ägg blir som vanlig pannkaka.



... ge barnen en smaknyckel

Det sägs att man måste smaka en sak 16 gånger för att känna igen och kanske tycka att det är gott. Visst har man rätt att inte tycka om något men smaka lite kan man allt göra. Mycket av begränsningarna kommer från föräldrar som tror att barn inte gillar viss mat. Det sägs att dagis gör barn mer snäva i smaken men min erfarenhet är att dagis, i alla fall vårt Montessoridagis, öppnat matsinnet. Barnen har kommit hem och sagt "Det är vi på dagis!".

... visa matens lustfyllda sida

Trots fem barn har jag aldrig tyckt att kombinationen barn och mat är jobbig. Eftersom jag förespråkar mat som mättar har jag haft turen att slippa truga dem att äta. Vi tycker om att träffas kring mat och de har alltid hjälp till. Jag kommer från en stor syskonskara och när våra barn träffar sina kusiner får de alltid ansvara för dukningen. Hemma har jag alltid något barn på en pall vid köksbänken, och de dukar och tänder ljus varje kväll. Ett tips är att skaffa roliga barnredskap, som barnknivar, äppleskivare och popup-glasshållare.



En äppleskivare är kul.

Alltid i mitt kylskåp



Soja
Den här japanska sojan utan socker från Renée Voltaire kan jag inte vara utan.

Senap
Jag bunkrar ständigt senap, det ger god smaksättning i såser.

Ost
Västerbottensost, en favoritsmak som passar i massor av rätter.

Vispgrädde
En självklarhet. Jag har grädde i omeletten på morgonen.