

# HÄLSOSAM MAT - Steven Acuff

---

## HEL SÄD

Råris (helst 24 tim blötläggning med vinäger)

Hirs (6-12 tim blötläggning)

Quinoa (se hirs)

Bovete (blötläggs inte) rostas, sköljs med hett vatten i ca 10 sek. och kokas med nytt vatten

Korn

Nakenhavre

Dinkel

Råg (surdegsbröd)

Majs

## GRÖNSAKER

Broccoli

Salladslök

Savoykål

Grönkål

Persilja (små mängder)

Gröna ärtor

Skärböner

Vitkål

Blomkål

Slanggurka

Sallad

Shiitake svamp

Sellerirot

Lök

Morot

Kålrot

Palsternacka

Persiljerot

Rädisa

Rättika

Svartrot

Söt pumpa

Kålrabbi

Jordärtskocka

## GRÖNSAKSLAGNING

Ånga

Steka

Baka

Råkost

Pressade med salt

(gurka, rädisa, morot)

Syrade

(dillgurkor, syrade morötter, surkål)

## GRÖNSAKSSOPPA

Stek rot- och bladgrönsaker med havsalger i kokosfett. Tillsätt kokande vatten. Krydda med kornmiso eller rismiso. Tillsätt ev. säd eller bönrester och salladslök.

## FETT och OLJA

Kokosfett (ekologiskt, ohärdad)

(Kokosmjölk)

Olivolja (ekologiskt) på råkost

Sesamolja

Smör (ekologiskt) om man vill

## PROTEIN (baljväxter)

(kokas med alger, i synnerhet kombu)

Adukiböner

Linser

Kikärter

Blackeye böner

Svarta böner

Vita böner (stora eller små)

Torkade ärter

Kidneyböner

## PROTEIN (animaliskt)

Fisk (akta miljöbelastningen)

Ishavsräkor

Ekologisk kyckling

Kalkon (Ingelsta)

Ekologiska ägg

Ekologiskt kött (mindre mängd) om man vill

# HÄLSOSAM MAT - Steven Acuff

---

## HAVSALGER

Kombu (med bönor o säd)  
Wakame (med soppa)  
Dulse (med soppa)  
Nori (med sushi)  
Arame (som sidorätt)  
Agar (som efterrätt)

## FRÖN och NÖTTER

(blötläggs över natten (eller 8 timmar) i saltvatten, torkas sedan helst under 40 C)

Pumpakärnor  
Sesamfrön  
Solrosfrön  
Sesampasta (tahin)

Mandlar  
Valnötter  
Hasselnötter

Mandelpasta  
Nötpasta

## FRUKT

Äpplen  
Bär  
Körsbär  
Plommon  
Päron  
Aprikoser  
Katrinplommon  
Russin  
Torkade äpplen

## SÖTNINGSMEDEL

Rismalt  
Kornmalt

## KRYDDOR

Himalaya salt (kristallsalt)  
Havssalt (oraffinerat)  
Tamari, Shoyu (sojasås)  
Umeboshi saltplommon (pasta)  
Ume "vinäger" från umeboshi  
Gomasio (sesamsalt)  
Risvinäger  
Vitlök  
Ingefära  
Pepparrot  
Wasabi  
Senap  
Mirin (riskrydda)  
Citron  
Örter (dill, timjan osv.)  
Kuzu (förtjockningsmedel)

## DRYCK

Vatten (renat, utan kolsyra)  
Vatten med citron  
Te (kukicha, bancha kvistte)  
Mu te  
Rostat riste  
Rostat kornte  
Maskrosrotte  
Ingefärste  
Neutralt örtte

(ibland)  
Kornkaffe  
Grönsaksjuice  
Ris- och havremjolk

## UME-KUZU DRYCK

1 msk kuzu rörs ut i lite kallt vatten.  
Koka en kopp vatten, ca 1,5 dl. Häll i kuzulösningen och rör om, tills det tjocknar (det går fort). Ta bort från värmen.

Tillsätt sedan ½ tsk tamari, 1 tsk umeboshipasta och lite saft av riven ingefära. Rör om och det blir en mycket bra värmande och läkande dryck.

# HÄLSOSAM MAT - Steven Acuff

---

## YTTERLIGARE RÅD

- Köp ekologisk mat
- Tugga väl (30 – 50 gånger)
- Gör frukosten till en riktig måltid
- Ät lätt på kvällen
- Regelbundna måltider
- Lugnt vid matbordet
- Skölj 1 msk kokosfett i munnen i 20 minuter, 1-3 ggr om dagen

Vedspis och gasspis - bäst

Undvik mikrovågsugn  
Undvik aluminiumkärl  
Undvik syntetiska kläder  
Duscha kort (avstå från ett långt varmt bad)  
Använd ekologiska produkter

## DAGLIG RUTIN:

Gnid hela kroppen (med varm, fuktig handduk, i synnerhet händer och fötter)  
Do-in självmassage  
Meditation, avlappning  
Var utomhus i solen  
Gå barfota på jorden

## UNDBIK!

Socker, fruktos, agave  
Margarin (och smörblandningar med rapsolja)  
Griskött och korv  
Mejeriprodukter (t ex: mjölk, fil, yoghurt, keso, ost)  
Tonfisk, insjöfisk  
Nattskatteväxter: potatis, tomat, paprika, aubergine, chili  
Oxalsyra:  
Spenat, mangold, soja  
(tofu, sojamjölk och alla offermenterade soja-produkter)

Apelsin  
Banan  
Dadlar, fikon

Kemiska tillsatser  
Syntetiska sötningsmedel  
Vitt mjöl  
Vanlig matolja (rapsolja, majsolja, sojaolja)  
Härdat fett  
Lätt-produkter  
Choklad  
Honung  
Köpt djupfrys mat  
Vete

## UNDBIK dessa DRYCKER

Kaffe  
Svart te, grönt te  
Kolsyrehaltiga drycker  
Sockerhaltiga drycker  
Aspartam ("light" produkter)  
Alkohol  
Medicinskt örtte (t ex kamomill)  
Fruktjuice

# HÄLSOSAM MAT - Steven Acuff

---

## INKÖPSLISTA

Råris  
Hirs  
Quinoa  
Himalaya salt (kristall salt)  
Havsalt  
Tamari  
Umeboshi  
Kornmiso  
Rårismiso  
Azukiböner  
Linser  
Blackeye  
Kombu  
Wakame  
Pumpakärnor  
Sesamfrö  
Sesampasta  
Mandlar  
Ekologisk virgin olivolja  
Kokosfett (ekologiskt ohärdat)  
Kokosmjölk  
Rismalt  
Kuchicha kvistte (bancha)

## MAILADDRESS

[stacuff@hotmail.com](mailto:stacuff@hotmail.com)

## HEMSIDOR

[www.stevenacuff.com](http://www.stevenacuff.com)

[www.mercola.com](http://www.mercola.com)

[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)

[www.naturalnews.com](http://www.naturalnews.com)

[www.bodyecology.com](http://www.bodyecology.com)

## FRUKOST (förslag)

Misosoppa med kokosfett, grönsaker, wakamealg.  
Ris, hirs eller quinoa (blötläggs, kokas)  
Sesamsalt  
Pumpakärnor, solroskärnor  
Protein: bönor eller linser i soppan  
Alternativt protein: löskokt ägg eller fiskrester  
Sallad med pressade eller syrade grönsaker (dressing med olivolja, citron eller umeboshi)

## LUNCH (förslag)

Råris, hirs eller quinoa (blötläggs, kokas)  
Ångade bladgrönsaker (broccoli, savoykål)  
Stekta morötter, lök och persiljerot (i kokosfett)  
Protein: bakad fisk (med ingefära, vitlök, basilika)  
Alternativt protein: adzukiböner (med grönsaker och kombualg, senap och rismalt som krydda)  
Pressad gurka med umeboshi  
Sallad, rädisor (dressing med olivolja, tamari, ume "vinäger")

## KVÄLLSMAT (förslag)

Rågsurdegsbröd  
Kallpressat kokosfett  
Pålägg med sesampasta, tamari, citron, gräslök och persilja  
Grönsaksrester  
Protein: fisk eller ekologisk kyckling  
Pressade morötter och rädisor