

SUND MEDEL HAVS DIET

Av Karin Rönqvist

I denna tid med industriell snabbmat kan det vara lämpligt att bekanta sig med den hälsosamma medelhavsdieten. Det är ju allmänt känt att människor från dessa trakter lever ett längre liv och har mindre hjärtsjukdomar.

Den lokala befolkningen har alltid tillgång till färska produkter som används till deras traditionella maträtter. För att äta denna kost är det ett måste



att tycka om vitlök, lök och olivolja - som ingår i de flesta rätter, och som är kända för sina nyttiga egenskaper.

Fisk är en populär matvara som innehåller skyddande Omega 3. Grönsaker har gott om fibrer. Mandlar är bra för att minska kolesterolhalten, men inte i kvantitet då dom är kaloririka. Bönor av alla sorter är omtyckta i soppor och grytor. Klimatet uppmuntrar till stor konsumtion av frukt, och Mallorca har dom godaste apelsinerna i Spanien. Speciellt dom som kommer från området runt den välkända lilla staden Soller. Rött vin i begränsad

mängd lär vara antioxidant och nyttigt.

Du behöver alltså inte bara njuta av sol och bad på denna underbara ö, utan du kan också lära dig att leva ett nytt och sundare liv med nya nyttigare matvaror.

Glöm inte att dricka vatten - minst 1-2 liter om dagen. Värme och alkohol minskar snabbt vätskebalansen i kroppen.

Ägg ingår inte i en traditionell spansk frukost. Ändå spelar dom en viktig roll i spansk matlagning, och självklart är spansk omelett en favorit som smårätt eller till picknicken.

Här får du ett recept på den enkla och populära spanska potatisomeletten tortilla, som alltid är god att äta, antingen den är kall eller varm, och helst tillsammans med en färgglad salad.

Tortilla de patatas

(4 portioner)

Ingredienser: 2 stora potatisar, 1 stor lök, olivolja, 4 ägg och salt.

Skala potatisen och löken i små tärningar. Häll i en halv kopp olivolja i en stekpanna och varm sakt. Tillsätt potatisen och löken med salt och rör om. Lägg



på ett lock på stekpannan och låt det hela småsteka (15-20 min). Under tiden vispar du äggen i en stor skål, tillsammans med en skvätt mjölk. När löken och potatisen är färdigsteka, avlägsna så mycket som möjligt av oljan och rör ner äggblandningen. Låt det dra en stund. Värm upp lite olja i stekpannan, häll i blandningen och platta till så att tortillan blir jämn. Skaka pannen då och då. När kanterna lossnar, så är det enklast att grilla överdelen i ugnen tills den får färg. Tortillan skall se ut som en fast kaka när den är klar.

Äppelpaj på 10 minuter

En vän som dök upp på eftermiddagsbesök erbjöd sig att göra en äppelpaj på rekordtid. Hon hade snappat upp ett recept från en svensk tidning, och resultatet blev till en välsmakande pajbit till eftermiddagsteet.

Ingredienserna som hon hade med sig bestod av äpplen, vetemjöl, brun farin, havregryn och smör.

Medan jag skalade, kärnade ur och skivade vi äpplena tunt, blandade min vän ihop mjöl, brun farin, havregryn med smöret till en smulig deg. Äppelskivorna placerades tätt i en osmord pajform, och degen fördelades över äpplena.

Sedan var det bara att placera äppelkakan i mikrovågsugnen på full effekt (max 800 W) i 7 - 9 minuter.

Den varma äppelpajen åt vi tillsammans med glass, vaniljsås och vispad grädde. 

