Rå livsstil

Råkost

Råkost er mat som er uraffinert og ikke er varmebehandlet over 40 grader.
Noen av tilhengerne av rå mat spiser animalske produkter som rått kjøtt, fisk og egg, men det vanligste er å bare spise rå frukt, grønnsaker, nøtter, frø, spirer, oljer og krydder.
Dietten kommer i flere varianter. Fruktarianere spiser for eksempel kun planters frukter.
Noen spiser frukt i den botaniske forståelsen av ordet, og dermed også nøtter og frø. Andre lever på mer ekstreme diettvarianter, for eksempel kun nedfallsfrukt.

Les mer på www.donngronn.no og www.rawfoodlife.com.

Oppskrifter

Sjokolademelk uten melk og sukker:
Rå agavenektar
Rått kakaopulver (fås på helsekostbutikker)
Havsalt
Cashewnøtter
Vanilje, fersk peppermynte eller appelsinskall
Mikses i blender og smakes til etter ønske.

SMOOTHIE. Ved hjelp av banan, dadler, jordbær og vanilje får man en fyldig og søt smoothie uten verken sukker eller melkeprodukter.

Rå grønn ingefærsuppe
2 kopper tomat eller agurk
1 kopp vann
4 kopper spinat
2 cm frisk ingefær
1 teskje havsalt
1 teskje
1 teskje miso
Saften fra en sitron
2 teskjeer eplesidereddik
2 spiseskjeer olivenolje
Kjøres til en jevn masse i blender

SUNT. Caila Hoff og Asgeir Brevik holder kurs i å lage den maten de mener holder deg friskest: Frukt, grønt, nøtter, frø og annen vegetarmat som aldri har blitt varmet over 40 grader.
ALLE FOTO: CHRIS ERLBECK

Noen sverger til et **kosthold** som verken krever komfyr eller stekeovn.

– Jeg spiser 10–15 bananer hver dag. Rekorden er 25 på ett måltid, sier forsker og doktor i ernæringsvitenskap, Asgeir Brevik.

Han spiser kun mat som ikke er stekt, kokt eller varmebehandlet på andre måter, og bruker bare råvarer som er vegetariske og uroseserte.

Å bli råkoster på heltid krever trening.

– Det krever øvelse å spise nok volum til å få i seg tilstrekkelig antall kalorier på et måltid. I startfasen må du nok spise oftere enn du er vant til. Selv nøyer jeg meg med tre måltider, forteller Brevik.

Han mener fordelen ved å holde seg unna komfyren er klar:

– Oppvarming ødelegger viktige næringsstoffer som vitaminer og fytonæringsstoffer, samtidig som nye giftige forbindelser dannes, blant annet det kreftfremkallende stoffet akrylamid.

UENIGHET. Brevik har levd på råkost i seks-sju år, og mener han både er blitt slankere, har fått mer energi og sterkere immunforsvar.

– Råkost er det reneste drivstoffet du kan gi kroppen. Jeg tror ikke maten kan helbrede oss, men kroppen kan kurere seg selv om den får riktig drivstoff. Råkost inneholder masse antioksidanter, vitaminer, mineraler, vann og fiber. I tillegg inneholder det lite av det som er negativt for helsa, som mettet fett, transfett, kolesterol og skadelige stoffer som dannes ved varmebehandling, forklarer han.

Ernæringsfysiolog og forfatter Gunn Helene Arsky er uenig i at man får helsefordeler av å bare spise rå mat.

– Det finnes ingen vitenskapelig støtte for at rå mat er sunnere. Ser man for eksempel på tabeller for vitamininnhold i mat før og etter koking, er ikke forskjellen stor, mener hun.

– Hvis mennesket ikke hadde funnet opp varmebehandling, hadde vi ikke vært så mange som vi er i dag. Varmebehandling er en fin måte å gjøre maten mer fordøyelig på. Dessuten minsker det risikoen for å få i seg skadelig bakterier, fortsetter hun.

Dersom man heller ikke spiser rå fisk og rått kjøtt, mener Arsky dessuten at det vil være vanskelig å få i seg nok proteiner.

– Vegetarianere kan for eksempel få proteiner gjennom bønner, men de kan ikke spises rå. Rå frukt og grønnsaker er sunt og bra dersom man supplerer med andre matvarer, sier hun og legger til at ekstreme dietter ofte handler mer om tro enn faktisk nytteverdi.

SUNN SJOKOLADE. For folk flest kan også savnet etter noe så hverdagslig som en brødskive med gulost være en utfordring.

– Det går an å venne seg til å bli glad i frukt og grønt. Men det er vel ikke til å komme bort fra at man kan savne enkelte matvarer, sier Caila Hoff, som sammen med Asgeir Brevik holder kurs og foredrag om råkost.

– Men man kan lage mye spennende rå mat også, understreker hun og lar banan, jordbær, dadler og vanilje forsvinne opp i blenderen til smoothie.

Etterpå blendes en rekke ulike grønnsaker til kald grønnsaksuppe. Og kakaosmør, kakaopulver og agavesirup blir til sunn sjokolade.

– Man kan lage rå varianter av det meste folk liker, for eksempel pizza, pasta og burgere, sier Hoff, som selv spiser varm mat av og til.

– Man må ikke være hundre prosent, mange kan få stort utbytte av bare å bytte ut noe av ferdigmaten med frukt og grønt.

Brevik nikker, men legger til at fem om dagen er for nybegynnere.

– 15 til 20 om dagen høres mer rimelig ut.

KJERSTI BUSTERUD
redaksjonen@dt.no

BRØDMAT. Med bunn laget av dehydrert løk og ost laget av cashewnøtter kan også råkostere spise «smørbrød».

> **Råkost er det reneste drivstoffet du kan gi kroppen.**
> Asgeir Brevik

HELSEKOST. En suppe av moste grønnsaker, som blant annet spinat, skal gi mye vitaminer og mineraler.

ENSIDIG. Et kosthold basert på frukt og grønt gir mye vitaminer, men kan gjøre det utfordrende å få i seg tilstrekkelig antall kalorier.

DRAM. Kald suppe av grønnsaker skal gi en skikkelig vitamininnsprøytning.