

 Profil

Namn: Maria Mo Ericsson.
Ålder: 36 år.
Meriter: Hälsa gourmetkock kurshållare. Driver Villa Sjöändan och företaget Yummy i Värmland. Skriver bok om matmagi.

3

sätt att må bättre tack vare maten

- Välj vaket utifrån hur din kropp mår.
- Våga experimentera.
- Slappna av och njut.



Kocken Maria Mo Ericsson väljer råvaror med omsorg. Alla ingredienser är lika viktiga.

FOTO: MAGNUS NEIDEMAN

Mathälsa i små portioner

Färska vietnamesiska vårrullar med krispig innehåll, tofu och en gnutta gräslök. Matkreatören Maria Mo Ericsson ger med glädje exempel på sin bild av en kulinarisk läckerhet och säger att hon tänker i många lager - näring, skönhet och smak.

- Även små portioner kan ge stor mättnadskänsla, om de är vackert, smakrikt och väl tillagade in i minsta ingrediens. Proteiner, kolhydrater, vitaminer, fett - allt finns i det lilla paketet. Om man tillagar maten med stor närvaro blir varje rätt som en liten närvarobomb.

Närvaro är något hon återkommer till under intervjun. Hon menar att det är först när vi är i kontakt med oss själva som vi kan göra riktigt bra val.

- Det handlar om att välja rätt råvaror men också om att tilltala sinnen med färg, form och smak. När jag vilar i mig själv blir jag mer vaken för hur min kropp mår och mina val kan bli mer medvetna och medkännande.

Maria Mo Ericsson poängterar att vi hittar den närvarokänslan på olika sätt. Själva när hon den genom yoga, massage och naturvisningar. Hon är citybönan från Stockholms-trakten som för några år sedan köpte en gård

utanför Karlstad. Här ställer hon till med matlagningsretreater och utvecklar sitt företag Yummy. Från matlagningspunkt innebär det att hon kan scanna av vad som finns runt husknuten och använda egna och närproducenternas grödor.

- Senast gjorde jag matmuffins på närodlat dinkelvete med traktens getost och egna torkade tomater, säger hon stolt.

Maria har arbetat på kurs- och konferenscenter runt om i Sverige sedan 1994. En period var hon verksam som kock på Esalen Institute i Kalifornien, ett av världens ledande friskvårdsinstitut. Och så reser hon runt jorden och inspireras av matkulturen i såväl Indien och Nya Zeeland som Mexiko, Israel och Thailand. Ibland blir det svenskt med thaitouch i den gröna gourmetmatlagningen.

Två andra specialiteter från Marias gröna kök är varm pumpasallad med quinoa, rostade sesamfrön och chilidressing. Och så spenatsoppa med kokos. Hemligheten bakom en lyckad rätt är balansen i konsistens mellan knaprigt, mjällt och oväntat.

Att maten påverkar vår hälsa vet vi. Varför är det då så svårt att göra kloka val?

- Det är förknippat med känslor, tror Maria. Vi använder maten för att döva oss, för att få kickar, tröst eller njutning för stunden. Och så är det förstås socialt betingat.

Ett första steg mot en sundare kosthållning kan vara att varsamt blanda in mer ekologiskt och grönt i den vanliga kosten, att helt enkelt sätta lite ny knorr på falukorven.

Det handlar om att förföra till förändring i stället för att slå knut på sig själv, menar Maria.

- Slappna av och smaka maten med hela kroppen. Det som smakar gott i munnen är en sak, det som smakar gott i magen är en annan. Mat handlar om njutning, men också om att det är en fantastisk väg till mig själv - just för att den påverkar mig på alla sätt.

Och, menar Maria Mo Ericsson, när vi landar i oss själva - genom bland annat bra matval - står vi mer stabilt. Då kan vi njuta av livet i stället för att skydda oss mot det.

CHRISTEL DOPPING
 christel.dopping@svd.se

Om man tillagar maten med stor närvaro blir varje rätt som en liten närvarobomb.