

Litt omsorg på lager

En liten matguide for deg med PMDD

Cesilie Robertsen



Når livet skjer

Å spise næringsrikt og variert hver dag kan høres ganske enkelt ut. Helt til livet skjer.

Det er jobb, avtaler, klesvask og noen som lurere på hva det blir til middag. Ferdigmaten er lett tilgjengelig, og rådene om hva vi bør spise, spriker i alle retninger.

Og så kommer PMDD i tillegg.

Dagene der det å sette på kaffemaskinen kan føles som en oppgave. Der du er sulten, men ikke orker å tenke ut hva du skal lage. Da blir det gjerne en rask løsning. Kanskje med dårlig samvittighet til dessert.



En liten gave fra deg til deg

Før vi går videre, vil jeg si én ting: Det viktigste er at du får i deg mat. Ble det en rask løsning, så ble det en rask løsning. Du trenger ikke bruke de kreftene du har igjen på å kjeft på deg selv.

Denne guiden er en liten samling av ting du kan gjøre når du har overskudd. Noe godt i fryseren. Litt mindre å tenke på. Mat som er enkel å finne frem når kapasiteten er lav.

Når du har litt overskudd

Du trenger ikke bruke en hel søndag på å forberede mat. Velg gjerne bare én ting: Lag dobbel porsjon av middagen, kok noen egg eller fyll på med frosne bær.

Ta utgangspunkt i mat du liker og faktisk får lyst til å spise. Det er den maten du kommer til å bruke.



Horn med kefir

16 horn med ost og skinke

Til deigen

5 dl kefir

25 g fersk gjær

75 g smør, smeltet og avkjølt

1 ts salt

Ca. 750 g hvetemel

1 ss honning

Til fyllet

200 g revet ost

150 g skinke i biter

Til pensling

1 egg



Slik lager du hornene

1. Varm kefiren forsiktig til lunken, omtrent 30 grader. Rør ut gjæren. Tilsett smør, honning og salt.
2. Elt inn melet litt etter litt til deigen er smidig. Hold igjen litt mel. Elt i omtrent 10 minutter.
3. Dekk bollen og hev til dobbel størrelse, omtrent 1 time.
4. Del deigen i to, Kjevle to sirkler og skjær hver i åtte trekanter. Fordel ost og skinke på den brede enden. Rull mot spissen.
5. Legg på stekebrett med spissen under. Etterhev i 30–45 minutter. Pensle med egg.
6. Stek midt i ovnen ved 220 grader over- og undervarme i 15–20 minutter, til gylne og gjennomstekte. Avkjøl på rist. Frys når de er avkjølt.

Mine matmuffins

Omtrent 14 stykker

200 g havregryn

2 egg

2-3 modne bananer

6 ss yoghurt naturel,
gresk yoghurt eller kefir

2 scoop proteinpulver
(valgfritt)

1 ss honning

1 ts kanel

1 ts ingefær

1 ts nellik

½ ts kardemomme

1 ts salt

1 ts bakepulver

En neve tørkede tranebær
eller andre bær fra fryseren

En neve hakkede paranøtter
eller valnøtter (kan sløyfes
ved allergi)

Gresskarfrø til
toppen (valgfritt)



Slik lager du muffinsene

1. Forvarm ovnen til 180 grader.
2. Mos bananene med en gaffel. Bland alle ingrediensene i en bolle. Spar eventuelle gresskarfrø til toppen.
3. Fordel en stor spiseskje røre i hver muffinsform. Dryss eventuelt over gresskarfrø.
4. Stek i 20–30 minutter. Sjekk med en tannpirker at muffinsene er gjennomstekte.
5. Avkjøl og frys dem du vil spare.

Litt søte muffins som er gode å ha klare når du trenger noe enkelt.



Litt å ha i tørrvareskapet

Et glass med nøtter

Grovhakk nøtter du liker, og ha dem i et tett glass. Da har du noe klart til yoghurt, cottage cheese eller en liten skål sammen med frukt. Hele nøtter fungerer selvfølgelig like fint.

Knekkebrød

Bak gjerne knekkebrød med frø og nøtter og olivenolje når du har lyst. La dem bli helt kalde før du legger dem i en tett boks. Kjøpte knekkebrød er også fint å ha.

Bønner, linser og kikerter

Velg gjerne ferdigkokte på boks eller kartong. Skyll dem og ha dem i suppe, salat eller en wrap. De bidrar med blant annet fiber og protein, uten at du trenger å lage noe fra bunnen av.

Havregryn

Til grøt, yoghurt eller smoothie.

En enkel ingrediens som kan brukes til mye.



Noe godt i fryseren

Fryseren kan avlaste deg på dager der matlaging føles langt unna.

Matmuffins: Frys dem i små porsjoner, så du kan ta opp akkurat det du trenger.

Ost- og skinkehorn: Eller en variant med spinat og fetaost.

Brød i skiver: Ta ut noen skiver om gangen og legg dem rett i brødristeren.

Frosne bær og grønnsaker: Bær til yoghurt og smoothie.

Grønnsaker til omelett, suppe eller middag.

En porsjon middagsrester: Lag litt ekstra når du først er i gang, og frys ned til en annen dag.



Litt å finne i kjøleskapet

Yoghurt naturell eller gresk yoghurt

Med bær, nøtter og gjerne litt honning blir det et enkelt måltid.

Egg

Til omelett, eggerøre eller pålegg. Kok gjerne noen ekstra når du først koker egg.

Ost og pålegg du liker

Gjør det lett å sette sammen en brødskive, et knekkebrød eller en wrap.

Grønnsaker som er klare til å spise

Vask og skjær opp litt gulrot, paprika eller agurk. Oppbevar i en ren, tett boks i kjøleskapet, og lag små mengder om gangen.

Hummus

Godt som pålegg, i wraps eller som dipp. Du kan kjøpe den ferdig eller mose skylte kikerter med litt olivenolje, sitron og vann. Smak til med salt og eventuelt hvitløk.

Makrell i tomat

Små bokser gjør det enkelt å lage et måltid. Uåpnede bokser kan stå i skapet. Etter åpning følger du oppbevaringsrådet på pakken.

Når du har lyst på noe søtt



Det er plass til noe søtt også.

Kanskje har du lyst på:

- Noen biter mørk sjokolade.
- En kopp varm sjokolade: Varm melk forsiktig i en kjele og rør inn hakket kokesjokolade.
- Noen dadler og en liten håndfull nøtter.

Velg noe du liker. Nyt det.



Når maten må være veldig enkel

Her er noen måltider du kan sette sammen med få ingredienser. Noen tar et par minutter, andre trenger en kort stund i stekepannen.

- Knekkebrød med makrell i tomat.
- Knekkebrød med kokt egg og avokado.
- Cottage cheese med bær og nøtter.
- Gresk yoghurt med havregryn, nøtter og bær.
- Omelett med brød og ferdig oppskårne grønnsaker.

Flere enkle måltider

- Kyllingsalat med ferdig salat, stekt kylling og brød til.
- Middagsrester fra dagen før.
- Wrap med røkelaks, ruccola, kremost og agurk.
- Fiskekake på grovbrød, med grønnsaker ved siden av.
- Smoothie med yoghurt eller melk, banan, valgfrie frosne bær , et rått egg og litt havregryn.

Mengden kan du tilpasse appetitten og det du trenger. Et lite måltid kan være en start, og du kan spise mer senere.

Til deg på en tung dag

Du trenger ikke gjennomføre denne guiden.

Kanskje fikk du lagt noe i fryseren. Kanskje ble det ikke slik denne gangen. Du fortjener mat og omsorg uansett.

Finn det som er tilgjengelig og overkommelig akkurat nå. En brødslice teller. En yoghurt teller. Ferdigmat teller.

Og neste gang du har litt mer overskudd, kan du legge én liten ting til side til deg selv.

Varm hilsen

Cesilie Robertsen

