

KLARAS
BÄSTA MAT
för gravida
EN GOD START FÖR DIG & DITT BARN

KLARA DESSER ANNA NORD HANS DESSER

prisma



Tack!

Alla vackra och glada kvinnor som lånat ut sina
magar, bröst, barn och bebisar till fotografering:

Linda Wiman

Maria Milton

Linnéa Wahlstedt

Caroline Wikvist

Jennifer Brandt

Tina Felix

Sofia Gunnarsson med Astrid och Kerstin

Fredrika Lundström med Adrian

Jessica Carlsson med Annie Tuvevsson

Anneli Elfwén som lånade ut sitt vackra hem för
fotografering. Dan och Kristina Elingstam som
lät oss fotografera Siri när hon bara var 5 dagar
gammal. Elsa Wohlfart som lånade ut sin mage
där Caspar Larsson låg.

Sandbergs Tapeter

Bosch Hushåll

redaktör Helena Lindstedt på

Prisma för entusiasm

och trivsamt samarbete!



Prisma

Besöksadress: Tryckerigatan 4

Box 2052

103 12 Stockholm

www.prismabok.se

www.desser.se

Prisma ingår i Norstedts
Förlagsgrupp AB, grundad 1823

© 2008 Klara Desser
och Prisma, Stockholm

Formgivning: Klara Desser

Foton: Hans Desser

Prepress: Fälth & Hässler, Värnamo

Tryckt i Slovenien 2008

ISBN 978-91-518-5134-1

på omslaget:



paprika- och bönssoppa

*Världens snabbaste och
nyttigaste soppa.*

4 portioner

2 vitlöksklyftor
1 röd chilifrukt
1 msk olivolja
5 dl vatten
2 burkar vita bönor eller
motsvarande mängd
hemmakokta
100 g rostad paprika på burk
saften av 1/2 citron
salt och peppar

Hacka vitlöken och chilin, kom ihåg att ta bort kärnorna ur chilifrukten. Fräs vitlök och chili i en kastrull med lite olivolja. Tillsätt vattnet och de sköljda bönorna tillsammans med paprikorna skurna i lite mindre bitar. Låt allt koka i 5 minuter. Mixa soppan slät och pressa i citronsaft. Smaka av med salt och peppar.

Innehåll

inledning	8
illamående	12
järnbrist	14
halsbränna	16
trög mage	18
graviditetsdiabetes	20
vegetarian	22
amning	24
frukost	26
soppa	30
fisk och skaldjur	44
nöt, lamm och vilt	54
kyckling	64
vegetariskt	74
efterrätter	88
bakat	96
mellanmål	106
buffé 1	114
buffé 2	118
register	124

illamående

Ett av de allra första tecknen på att du är gravid kan vara att du mår illa. Din aptit och din lust att äta kommer att vara annorlunda. Många kvinnor har mer eller mindre besvär under den första delen av graviditeten. En del mår bara illa på morgonen och för andra hänger det i hela dagen. Vissa kvinnor känner bara ett diffust obehag medan andra kräks flera gånger dagligen.

Orsaken till illamåendet är den kraftiga hormonpåverkan som kroppen utsätts för efter befruktningen. För de allra flesta kvinnor försvinner illamåendet runt graviditetsvecka tolv. Även om du kräks mycket den första tiden behöver du inte vara orolig för barnet i magen. Barnet tar upp den näring det behöver. Det kan till och med vara så att du går ner något kilo i vikt under de första veckorna.

Den första tredjedelen av graviditeten karaktäriseras också ofta av trötthet. Under denna period kan det vara skönt att kunna ägna sig åt sig själv och inte behöva ha flera krav och "måsten" än nödvändigt. Försök att hitta

balans i tillvaron och se om det finns saker att skala bort. Ibland kan det vara bra att bryta en ond spiral där stress kan göra att du både mår mer illa och känner dig tröttare än du skulle behöva. Du kanske kan byta miljö några dagar, vara helt ensam och samla kraft till både kropp och själ.

Att äta trots ett ihärdigt illamående är inte så lätt. Det gäller att försöka äta och dricka det du klarar av. Det viktigaste under en tid med mycket illamående är egentligen inte vad du äter, utan att du äter det du kan få i dig även om det kan bli ensidig kost.

Mat som är lätt att smälta och bearbeta är det allra bästa. Ofta är många små mål att föredra framför några stora. Ibland är det lättare att äta kall mat än varm. Fet mat stannar längre i matsäcken och kan också göra att du mår mer illa. Starka lukter kan framkalla mer illamående, så starkt kryddad mat kanske inte heller är på sin plats. Det kan vara bra att ha några kex eller något

Tips för dig som är illamående:

sid 27



sid 92



sid 110



sid 32



sid 38



sid 94



annat lättätet bredvid sängen så att du kan äta lite innan du stiger upp på morgonen. Många upplever att det lindrar det värsta. Att äta färsk eller inlagd ingefära är en huskur som kan lindra dina besvär. Ett annat tips är att ha en kanna kallt citronvatten till hands, det både lindrar och känns uppfriskande.

•

Att ge råd om specifika livsmedel vid graviditetsillamående är svårt, det som är enda lösningen för en kvinna kan vara helt uteslutet att äta för en annan. Det gäller att prova sig fram och känna efter vad som passar just för dig.

*Smått att äta
för att minska
illamåendet:*

frukt
gurkskivor
morotsstavar
små knäckebröd
färsk ingefära
inlagd ingefära



hallonyoghurt

1 portion

1 äpple
2 dl mild lättyoghurt
1 dl havregryn
80 g hallon

- Skär äpplet i skivor. Blanda yoghurt, havregryn och hallon i en skål. Rör runt ordentligt och lägg äppelskivorna överst.

- Servera med ett glas med hälften färskpressad apelsin och hälften morotsjuice.



lax- och kokossoppa

En god soppa med asiatiska smaker. Gillar du inte kokossmaken – nu under graviditeten eller aldrig – byt ut den mot 2 dl matlagningsgrädde eller 2 dl havregrädde.

4 portioner

4 st odlade laxfiléer,
cirka 140 g styck
skal och saft av 1 lime
1/2 tsk salt
1 krm peppar
1 msk smör

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 morötter
1 msk smör
8 dl vatten
2 fiskbuljongtärningar
2 tsk riven färsk ingefära
1 burk kokosmjölk (400 g)
2 burkar svarta bönor eller
motsvarande mängd
hemmakokta
salt

- Skär laxen i tärningar. Riv skalet av limen och pressa ut saften. Ställ undan limeskalet så länge. Blanda limesaft och salt och peppar i en skål. Lägg ner laxen i marinaden.

- Skala och hacka lök och vitlök fint. Skala och tärna morötterna fint. Fräs lök, vitlök och morötter i smör i en kastrull. Tillsätt vatten och buljongtärningar. Låt sjuda 10 minuter. Lägg i limeskal, ingefära, kokosmjölk och sköljda bönor. Låt soppan sjuda 3 minuter till. Se till att den inte kokar eftersom kokosmjölk lätt skär sig då. Smaka av med salt.

- Lyft upp laxen ur marinaden. Stek laxen i smör i en stekpanna tills den fått färg runt om, 2–3 minuter. Lägg den i djupa tallrikar och håll över den varma soppan.

Lax innehåller viktiga
omega 3-fettsyror.



morotssoppa med ingefära och apelsin

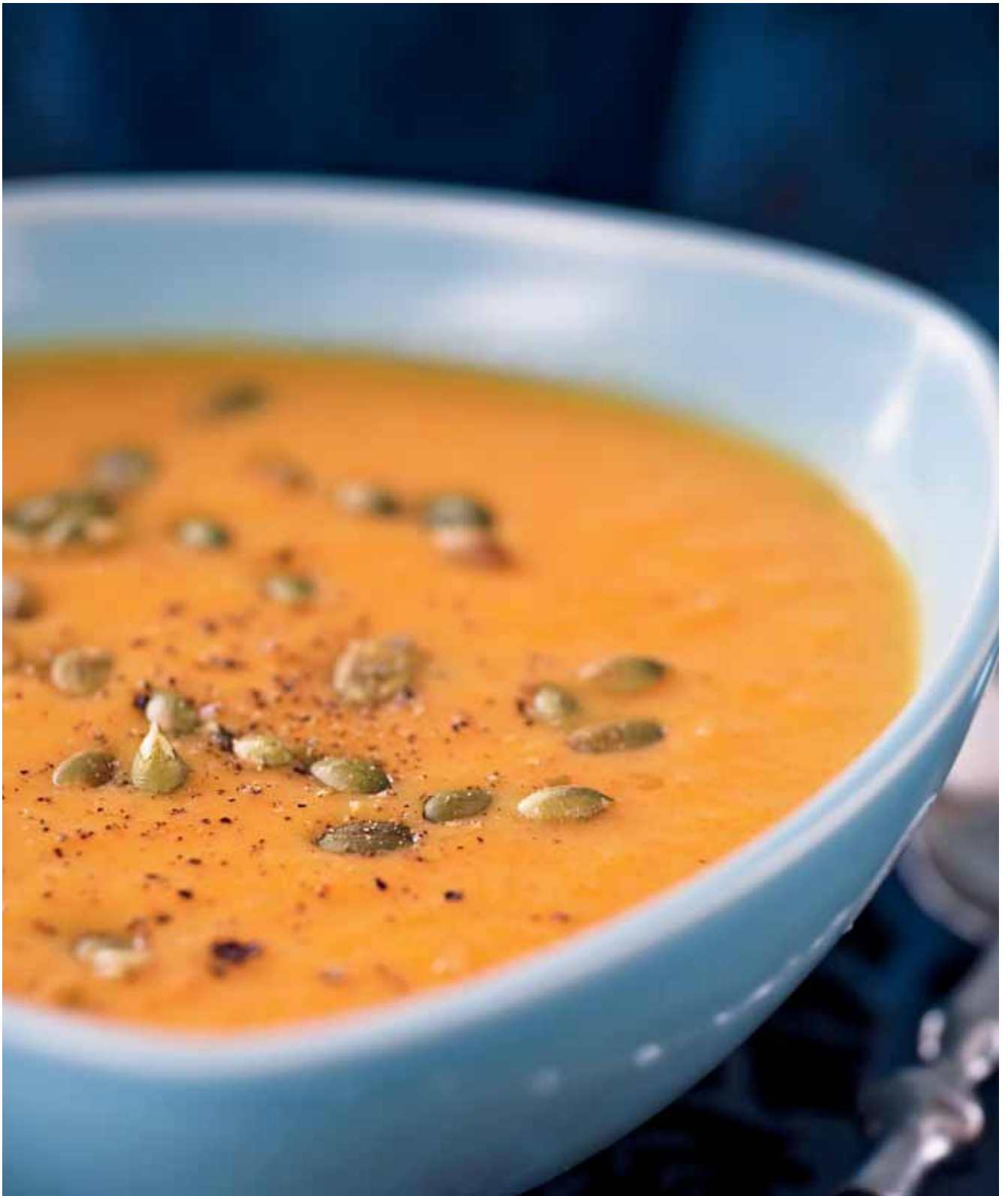
Med rivna morötter blir soppan färdig på ett klick. Morötter ger massor av behövliga fibrer och pumpafrön bidrar med kalium, magnesium, fosfor, järn och zink.

4 portioner

2 gula lökar
6 medelstora morötter
2 cm färsk ingefära
2 apelsiner
2 msk smör
7 dl vatten
salt och peppar
lite örtsalt
1 dl crème fraiche
1 dl tjock yoghurt, 10 %

50 g pumpafrön

- Skala och hacka löken. Skala och riv morötterna grovt. Skala och riv ingefäran fint. Tvätta apelsinerna och riv det yttersta av skalet. Pressa ut saften.
- Värm smöret i en kastrull och fräs löken på svag värme ett par minuter. Lägg i morötter och ingefära och fräs ytterligare ett par minuter. Häll på vatten och koka upp. Smaka av med salt, peppar och örtsalt. Koka cirka 10 minuter och känn efter så att morötterna är mjuka.
- Mixa soppan slät och rör i crème fraiche och yoghurt. Rosta pumpafröna i en torr stekpanna och låt var och en strö lite frön på sin soppa.



Efterrätt

melon med blåbär

1 medelstor nätmelon eller galiamelon
1 ask färska blåbär, cirka 150 g
4 cm färsk ingefära
1/2 dl socker
1 lime

- Skala ingefäran och riv den på den fina delen av rivjärnet. Blanda ingefära med socker och rör tills sockret blandat sig med ingefärens saft och löst sig lite. Pressa i saften av limen och blanda lite till.
- Skär melonen i halvor, kärna ur den och skär bort skalet. Skär fruktköttet i bitar och blanda med ingefära- och sockerblandningen. Lägg upp melonen på tallrikar och toppa med blåbären.

avokado- och mangoglass

1 avokado
1 paket fryst mango
1 msk socker
1 lime
1 papaya eller annan frukt

- Skala och kärna ur avokadorna. Lägg i en mixer tillsammans med mango och socker. Mixa till en jämn smet och smaka av med pressad saft från limen.
- Fördela glassen i glas eller skålar. Skär papayan i små bitar och lägg överst på glassen och toppa med lite rivet limeskal.

snabb chokladmousse

100 g mörk choklad, cirka 70 % kakaohalt
2 ägg
2 msk socker
2 dl vispgrädde
1 tsk mald kardemumma

- Smält chokladen i vattenbad eller i mikro. Vispa äggen fluffiga med socker. Vispa också grädden. Blanda ner äggsmeten i chokladen och tillsätt sedan den vispade grädden.
- Blanda försiktigt men väl och fördela smeten i fyra portionsglas. Servera direkt med lite mald kardemumma och till exempel vindruvor på toppen.

hallon- och banankräm

1 banan
1 avokado
2 dl frysta hallon
1 burk kesella
1 dl naturell yoghurt
färska bär eller färsk frukt

- Skala bananen och avokadon och skär i mindre bitar. Lägg i en mixer tillsammans med hallon, kesella och yoghurt. Mixa till slät konsistens och fördela glassen i små skålar.
- Dekorera med några färska bär och servera genast.



Efterrätt

plommonkompott med kardemumma

150–200 g katrinplommon, 3–4 dl
2 krm mald kardemumma
1 dl vatten
2 msk socker

1 dl tjock yoghurt, 10 %

- Lägg plommonen i en kastrull tillsammans med kardemumma, vatten och socker. Koka upp försiktigt och sjud ungefär 10 minuter under lock tills det tjocknat till kompott.

- Fördela kompotten i skålar och toppa med en klick yoghurt.

frukt- och nötsallad

2 äpplen
1 päron
1 ask physalis
några klasar vindruvor
1/2 liter jordgubbar
100 g blandade nötter och frön, t.ex.
hasselnötter, cashewnötter, solrosfrön

2 dl tjock yoghurt, 10 %

- Skär alla frukter i mindre bitar. Hacka nötter och frön och rosta dem lätt i en torr stekpanna. Blanda frukt och nötter i en skål. Servera med en klick yoghurt.

banan- och kakaoglass

2 bananer
3 msk kakao
1 dl mellan- eller standardmjölk
25 g vit choklad

- Skär bananerna i bitar och lägg dem i frysen. Låt dem ligga i några timmar så att de blir ordentligt frysta. Mixa dem sedan tillsammans med kakao och mjöl och fördela "glassen" i små skålar. Riv den vita chokladen och strö över.

apelsinsoppa

4–6 apelsiner
1 kanelstång
2 äggulor
2 msk florsocker
1 dl crème fraiche

- Skölj apelsinerna. Riv skalet fint från 1–2 av apelsinerna utan att få med det vita. Pressa apelsinerna, det ska bli cirka 6 deciliter juice. Koka upp juicen tillsammans med kanelstången. Vispa äggulorna med florsockret i en skål. Fiska upp kanelstången ur den varma apelsinjuicen och häll sedan juicen i skålen med äggulor och florsocker. Rör så att allt blandas. Tillsätt apelsinskalet lite i taget och smaka av vartefter så att soppan inte blir för bitter.

- Vispa crème fraichen hårt med elvisp och servera den till den ljumma soppan.



jordgubbs- och ingefärssmoothie

En läskande frisk jordgubbsdrink. För den som behöver något uppiggande och lite svalt till mellanmål. Färsk ingefära kan dämpa eller lindra ett eventuellt illamående.

1–2 glas

2 dl frysta jordgubbar

1/2 citron

1 apelsin

1 dl färskpressad morotsjuice

1–2 cm färsk ingefära

- Lägg de frysta jordgubbarna i en mixer. Pressa i citronsaft och apelsinsaft och häll i morotsjuicen. Mixa blandningen slät och späd eventuellt med lite vatten.

- Skala ingefäran och riv ner den. Blanda runt för hand och häll upp i glas. Servera genast.

