

# Svamp sätter piff på risotton

Längtar du efter en krämig risotto i höstrusket? Zeenath Hasan lagar mat efter årstiderna och använder ingredienser från naturens eget skafferi.

När Zeenath Hasan berättar om sin barndom är det som att se en film. Hon är bokstavligen talat uppväxt i sin mammas restaurang i Bangalore, Indien. Varje söndag stängde de på eftermiddagen och samlade familjen för en stor gemensam måltid. Ofta bjöds det på farmors tibetanska dumplings.

Mixen av olika matkulturer har gjort starkt intryck på henne och än i dag vägrar hon att enbart bekänna sig till en. När hon födde sin son i Sverige började hon laga mest vegetariskt.

I dag äter hon i huvudsak veganskt men har inte slutat helt med kött eller fisk.

– Jag har aldrig förstått att man måste vara antingen köttätare, vegan eller råkostare. Varför inte skapa sin egen mix och låta sig guidas efter vad kroppen vill ha?

Hennes favoritårstid är hösten och något av det bästa hon vet är att åka till Danmark och plocka havtorn. När Zeenath lagar mat utgår hon från årstiderna och vad som växer i närheten.

– Jag vill leva tillsammans med jorden och inte av den. Det är stor skillnad. Min farmor lärde mig att laga mat efter de olika årstiderna. Och hösten är min favorit. Naturen är som världens största skafferi. ☺

Text: Gry Berglind  
Foto: Jenny Leyman



## Kantarellrisotto

Recept för 4 personer, 30 minuter

### Det här behöver du:

- » 2 matskedar olivolja
- » 3 vitlöksklyftor
- » 1 finhackad gul lök
- » 500 gram kornris
- » 2,5 deciliter vitt vin eller vatten
- » 1,2 liter vegetarisk buljong
- » 400 gram gula grovhackade kantareller
- » 1 deciliter Oatlys havregrädde

### Så här gör du:

- » Bryn vitlöken och löken tills de mjuknat.
- » Häll i kornriset, tillsätt vinet (eller vattnet) och koka tills kornriset sugit åt sig allt vatten.
- » Häll i buljongen gradvis så att riset hinner absorbera vätskan.
- » Lägg i kantarellerna strax innan den sista grönsaksbuljongen hälls i.
- » Slutligen tillsätt havregrädden och låt stå tills grädden tjocknat.
- » Smaksätt med salt och peppar.
- » Garnera gärna med björnbär och hemmaodlad indisk krasse. Servera till exempel med cashewnötsost, inlagd rödlök och rotsellerichips. Smaklig måltid!

## Zeenaths 4 mattips

**1** Använd nötter och frön. Använd det som huvudingredienser och inte bara som snacks. Viktig proteinkälla.

**2** Grodda hemma i ditt eget kök. Det ger bra tillskott till din normala kost. Ta kikärtor, krasse och mungbönor.

**3** Gör dina egna inläggningar av det som växer lokalt: morötter, rödbetor, gurka, äpple, päron och lök.

**4** Välj giftfritt. När du handlar, sök upp avdelningen där de ekologiska produkterna finns.

## 3 favoriter



**Matlåda.** Genom att fixa din egen matlåda vet du vad du äter plus att du slipper hämtmatens alla förpackningar.



**Kökskonst.** Återanvänd material, som här en gammal köksduk med broderier om Zeenaths sons födelse.



**Tryckkokare.** Ett energisparande sätt att laga mat. Behåller dessutom näringsämnen. Bra att laga soppor och linser i.

## Zeenath Hasan

**Bor:** I en tvåa på 90 kvadrat vid Möllan i Malmö tillsammans med man och son.

**Gör:** Driver Taporitiffins, en Ayurveda-catering i Malmö, och är doktorand i media och kommunikation vid Malmö högskola.

**Hyra:** 7 000 kronor.

**Intressen:** Plocka frukt och svamp.

**Läs mer:** [www.taporitiffins.se](http://www.taporitiffins.se)

