

Time to feel good

Linda Nilsson från Räng vill att vi ska må bra. Hon är **konceptansvarig på Spelabäcken** i Skanör och intresset för hennes matlagning bara ökar och ökar.

Linda är inte utbildad kock utan har experimenterat och testat sig fram när det gäller "feel good"-mat. Hon jobbade tidigare inom socialtjänsten men valde senare att utbilda sig till Kroppsterapeut och Hälsokonsult. Det var starten på resan mot "feel good"-mat.

När jag började jobba med hälsa insåg jag att det vi stoppar i oss påverkar oss väldigt mycket på olika plan, både fysiskt, mentalt och andligt. Maten vi äter blir ett resultat av hur vi mår. Det gäller att välja maten med omsorg efter säsong och tillaga den varsamt. Jag brukar prata om den lyckliga moroten. Den ska vara ekologiskt odlad och helst komma från en närliggande gård. Jag gör inte mycket med den utan försöker locka fram smakerna och näringsämnen med olika örter och kärlek. Sen gäller det att äta maten i lugn och ro – det är viktigt.

Linda är Konceptansvarig på Spelabäcken i Skanör och är den som har dragit igång den populära lunchbuffén som lockar folk från hela södra Sverige.

Spelabäcken blev dessutom utnämnd till årets andra bästa hälsorestaurang 2009 av tidningen RS. På buffén trängs morotsbiffar, filodegspaj med blomkål, grönkål och rostade brysselkål.

Att fantasin finns råder det inget tvivel om, men var hittar hon inspirationen till allt?

– Att laga mat för mig är att få utlopp för min kreativitet och kärlek. Jag slukar alla böcker om mat och hälsa och naturmedicin. Mina barn brukar kalla mig för en riktig matnörd, haha. I det jag läser finner jag mycket inspiration, men jag älskar att göra om recep-

ten till mina egna. Sen gillar jag att laga mat efter behov. Det är oerhört inspirerande. Är till exempel mina barn sjuka väljer jag mat efter deras behov och gör mycket färskpressade juicer och kryddar med örter och så vidare. De äter sig friska helt enkelt.

En annan inspirationskälla för Linda är hennes egen trädgård hemma i Räng. Här tävlar örtgården och odlingsbäddarna med fruktträden om uppmärksamheten. Det händer ganska ofta att henens egenodlade primörer finner vägen ända till lunchbuffén på Spelabäcken.

Sedan tio år tillbaka föreläser hon också om hur maten påverkar oss människor och håller kurser i vegetarisk och ekologisk matlagning, bland annat på Spelabäcken. Människors inställning och medvetenhet om mat har förändrats en hel del.

– När jag började föreläsa om kost och hälsa var folk väldigt skeptiska till tankarna kring "feel good" mat och jag var tvungen att börja med att förklara att valet av mat direkt påverkat vår hälsa. Det behöver jag inte göra idag eftersom människor är mer medvetna. Vi har blivit medvetna och kräsna konsumenter helt enkelt – och det gillar jag! **G**

För att läsa mer om Linda och hennes tankar kring mat gå in på www.vaxkraft.se eller www.spelabacken.com

/// FAKTA

Namn: Linda Nilsson

Ålder: 34

Bor: I Räng med sin man och tre barn

Gör: Kroppsteapeut, hälsokonsult och konceptansvarig på Spelabäcken

Äter: Smoothie gjord på frukt och linfröolja

Dricker: Örte på nässla som jag plockar

och torkar själv

+ Linda lagar mat på allt från morötter till maskrosblommor.

