

Seniorsportarna TRÄNA & LAGA TILLSAMMANS

I söndags körde de thaiboxning. I dag drar de på sig förklädena och varvar bönlasagne och bakar cheesecake i hemkunskapssalen i skånska Lomma. Det är ett taggat gäng som är på första matlagningsspasset i Senior Sport School.

TEXT LINA WALLENTINSON RECEPT DAWID ALWAN
FOTO PETER KROON



Birgitta och Hillevi fixar lasagnen.

MATLAGNINGSKVÄLLEN PÅ Karstorpsskolan i Lomma ingår som en del i Senior Sport School, ett initiativ från Skåneidrotten. Tanken är att inspirera äldre till mer hälsa i vardagen och till en aktivare fritid. Under tolv veckor ses 60-plussarna två gånger i veckan och får prova på allt från golf och spinning till zumba och stavgång. I kursen ingår också matkunskap, med både föreläsningar och praktisk matlagning. Dessa pass håller kocken Dawid Alwan i. Dawid, som till vardags pluggar till gastronom i Kristianstad, kom i kontakt med Senior Sport School när de blivande gastronomerna förra året hjälpte till att hålla i kurserna. Dawid blev medveten om hur viktigt det är med bra mat när man blir äldre, så att man får rätt näring och energi. Just energin verkar det inte vara några större fel på i kväll i alla fall.

–Det är kul att laga mat tillsammans med det här gänget. Men de är snabbare än jag trodde, konstaterar Dawid och kollar runt i salen där det är full aktivitet.

Inggerd och Lennart steker halloumi, hyvlar kålrabbi och pillar ut kärnorna ur granatäpplena till en sallad med orientalisk inspiration.

Clas och Britt lagar lasagnen – som visar sig vara väldigt smidig att få ihop. I Dawids recept kokas inte någon bechamel eller köttfärsås; han tar hellre en smart genväg med hjälp av crème fraiche. Och löken behöver inte stekas; det är bara att blanda allt och varva med plattorna.

–Jag vill inspirera till mer grön mat. I kväll är allt vegetariskt, men jag försöker också tipsa om att det oftast går att byta ut en del av köttet mot grönsaker. Det går att göra smart, så att man inte ens tänker på att man äter mindre mängd kött.



SENIOR SPORT SCHOOL

Just nu kör sju skånska kommuner Senior Sport School. Sedan starten 2009 har 1 800 pensionärer gått kursen, som arrangeras av Region Skåne.

Fysisk aktivitet, kunskap om hälsa, bra matvanor och social samvaro är viktiga pusselbitar för ett hälsosamt åldrande. Att vara fysiskt aktiv håller kroppen frisk, även huvudet.

Maten är också viktig. På ålderns höst minskar ämnesomsättningen och ibland också intresset för mat. Skåneidrotten vill visa att det går att laga enkel, nyttig och billig mat för det lilla hushållet.

Mimmi, som är i färd med att mixa digestivekex till cheesecaken, gillar det gröna tänket.

–Även om jag lagar en hel del mat hemma lär man sig alltid något nytt. Som det här med vegetariskt. Det blir inte så mycket sådant, fast jag gärna vill.

Men den största anledningen att delta för Mimmi del är att träffa nya vänner.

–Vi är nyinflyttade i Lomma, och det här är ett bra sätt att lära känna folk.

Faktiskt är just det sociala en viktig ingrediens bland de flesta som går kursen.

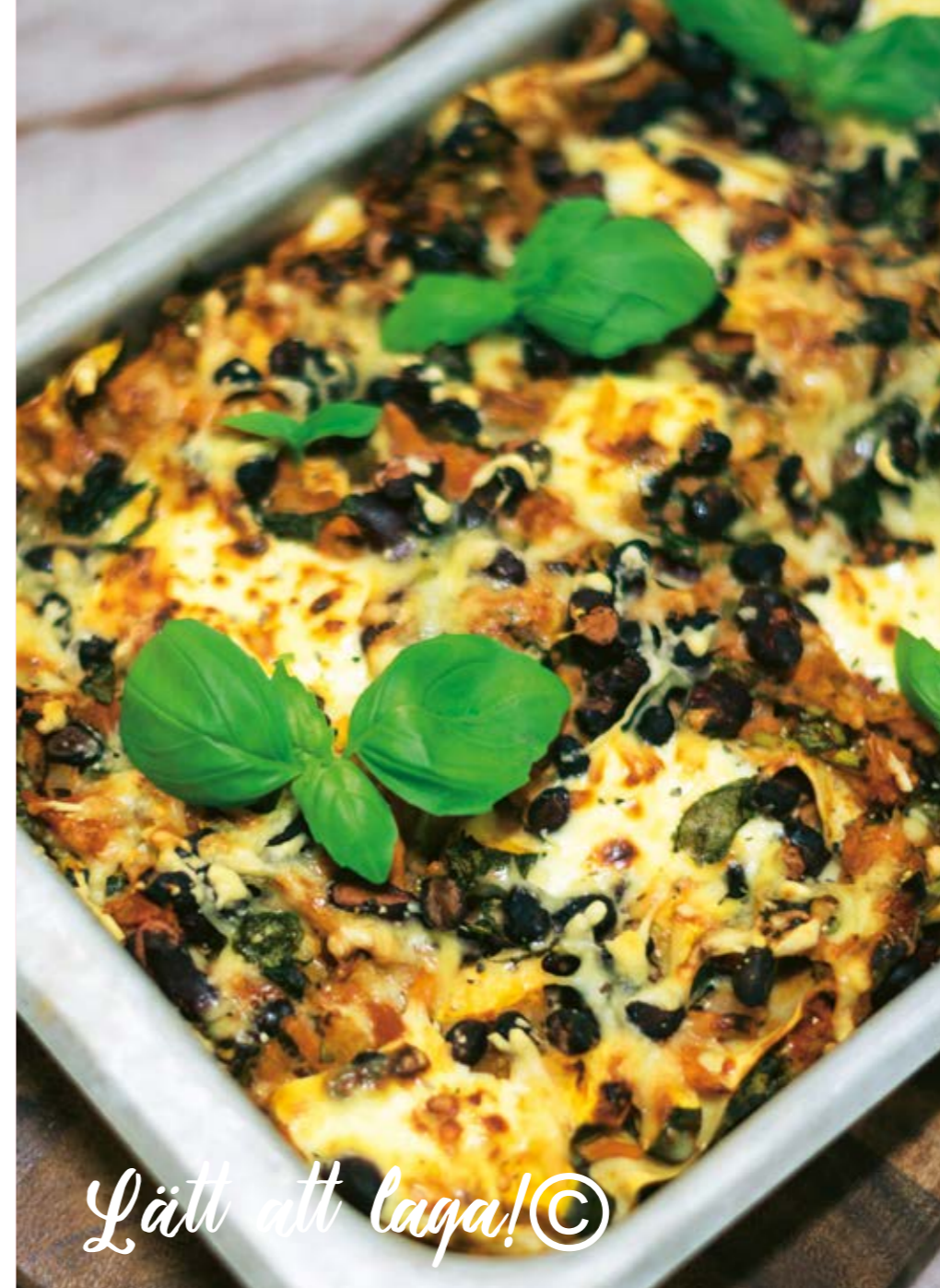
–Det här är helt klart ett sätt att utöka sitt nätverk, säger Margareta Thulin, som samordnar seniorerna i Lomma. Första kursen gick redan 2013, och det gänget hittar fortfarande på saker ihop.

Nästa vecka väntar nya sporter att upptäcka. Då testar seniorerna orientalisk dans och vattengymna.

–Fast thaiboxningen funderar vi på om vi ska boka in en extra omgång av. Det var helt klart populärt, säger Margareta.

Hon får medhåll av Sofi Andersson på Skåneidrotten, som betonar vikten av att röra på sig. Att stärka kroppen är att arbeta förebyggande. Det kan förhindra skador vid fallolyckor, förhindra depression och kan bidra till att minska risken att drabbas av till exempel åldersdiabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.

–Det är aldrig för sent att börja röra på sig!



Lätt att laga! ©

BÖNLASAGNE MED SPENAT & ZUCCHINI

Veggolasagne med liten arbetsinsats. Blanda en röra med bönor, sedan är det bara att börja varva.

FÖR 4-6 PERSONER

12 lasagneplattor
1 förp kokta svarta bönor (ca 380 g)
1 förp kokta kidneybönor (ca 380 g)
1 gul lök
3 vitlöksklyftor
1 morot
1 zucchini (ca 300 g)
2 påsar babyspenat (à 65 g)
4+1 dl crème fraiche (34%)
1 förp krossade tomater (400 g)
2 dl hackad basilika
50 g riven ost smör
salt, nymalen svartpeppar
basilikablad till garnering

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Häll av, skölj och låt bönorna rinna av. Lägg i en stor bunke.
3. Skala, dela och finhacka lök och vitlök. Riv moroten. Skär zucchini i små tärningar. Grovhacka spenaten.
4. Lägg alla grönsaker i bunken. Tillsätt 4 dl crème fraiche, krossad tomat och basilika. Krydda med 3 tsk salt och 1 tsk peppar. Blanda väl.
5. Täck botten på en smord ugnssäker form, ca 30 x 25 cm, med 4 lasagneplattor. Varva bönröra och resten av plattorna. Avsluta med bönröra. Klicka på resten av crème fraichen och toppa med osten. Ställ in i mitten av ugnen 35–40 minuter. Strö över basilika vid servering.

FÖR ALLA Gör glutenfri: välj glutenfria lasagneplattor. Gör laktosfri: välj laktosfri crème fraiche, lagrad rivost och laktosfritt matfett. Gör mjölkproteinfri: byt ut crème fraiche mot lmat fraiche eller Sour supreme. Välj mjölkproteinfritt ostalternativ och matfett. Gör äggfri: välj äggfria lasagneplattor.



Margareta, Hillevi och Birgitta.



Lars-Åke jobbar på smaken.



Gertie och Dawid smakar av!

Cheesecake!



Bertil fångar ett instamoment!

Kerstin garnerar cheesecaken.



CHEESECAKE MED CITRON & MYNTA

Fräscht med både citronskal och färsk mynta. Fin att förbereda, bara att toppa med bär vid servering.

FÖR 8-10 PERSONER

10 digestivekex (150 g)

1 krm hel kardemumma

75 g smält smör

½ dl strösocker

3-4 dl jordgubbar & blandade bär
florsocker och mynta till garnering

FYLLNING

300 g färskost (av philadelphiatyp)

2 dl lätt crème fraiche

1 dl strösocker

2 ägg

1 msk finrivet citronskal

2 msk finhackad mynta

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°C.

2. Stöt kardemumman i en mortel.

Mixa kexen till ett smul i matberedare. Tillsätt kardemumma, smör och socker.

Mixa snabbt ihop till en smulig deg.

3. Tryck ut degen i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Ställ in i kylan ca 10 minuter.

4. Fyllning: Vispa ihop alla ingredienser till en slät smet. Häll fyllningen över botten i formen. Ställ in i mitten av ugnen ca 30 minuter, eller tills den stannat. Låt svalna. Förvara övertäckt i kylan till servering.

5. Ta ut kakan 20 minuter före servering.

ring. Skär försiktigt med en kniv längs kanten på formen för att lossa kakan.

6. Skär jordgubbarna i mindre bitar.

Garnera med bär och mynta och pudra med florsocker.

FÖR ALLA Gör glutenfri: välj glutenfria digestivekex. Gör laktosfri: kontrollera innehållet i kexen. Välj laktosfria produkter av matfett, färskost och crème fraiche. Innehåller mjölkprotein och ägg.



DAVID ALWAN TIPSAR FÖR MER MATLUST

- Laga lite mer och frys in några extra portioner.
- Piffa tallriken med örter och grönsaker i olika färger.
- Testa nya produkter och smaker - kanske blir det en ny favorit.
- Bjud hem en vän och laga ihop!
- Kolla matprogram och leta inspiration på nätet.



»Stopp, foto först innan vi hugger in!«