

# Konsten att "ägga" upp sig - Tips och recept inför påsken

Nu till påsk är det återigen dags för dignande bufféer med läckerheter av olika slag. Ägg står såklart i fokus tätt följt av läckerheter från havet och lamm. Vi avslutar gärna dessutom med flertalet desserter och godis. Vid högtider med maten i centrum vill vi gärna unna oss lite extra och feta såser, krämiga desserter, samt smör och grädde blir ofta resultatet. Det är inte en självklarhet att kunna njuta av obegränsade mängder ägg, smör och grädde. Så, hur löser vi påsken med all denna mat?

Stina Sandsjö, Leg Dietist  
[www.alltomibs.se](http://www.alltomibs.se)

Viktigt vid IBS är att man har en förståelse för vad det egentligen är som händer. Har man IBS så är tarmen mer känslig och därmed också mer känslig när det kommer mat i magen.

I tarmen finns ett nervsystem som hela tiden vidarebefordrar och skickar signaler till nervsystemet i hjärnan. Hos friska människor finns ett väl fungerande så kallat "filter" som sällar bort de flesta signaler. Därför känner friska personer i princip endast av när de är hungriga och när de behöver gå på toaletten.

Hos IBS-patienter är det här filtret mellan tarmen och hjärnan skadat, av ännu inte helt klarlagda orsaker. Fler signaler kommer upp till hjärnan och larmar om gaser och rörelse i tarmarna. Tolkningarna blir ofta i form av smärta, knip, illamående mm.

## Ägg

**Gulan i äggen är rik på fett och kan därför ge problem i känsliga magar. Kom ihåg, all mat tolereras ofta väl i små portioner!  
"Äggkvartar" istället för "ägghalvor"**

**Vem säger att det måste vara just ägghalvor på påsk buffén? Gör som vanligt av ditt favoritrecept men dela äggen i fyra delar istället för två och njut av det du kan äta! Vips så har vi fått äggkvartar!**

**Omelett passar också bra på buffén men innehåller rikligt med gärna både ägg och gräddmjölk. Antingen kan man ta en liten del av omeletten och njuta av den. Har man mer problem med ägg finns ett enkelt recept på omelett utan äggulor.**

## Omelett på äggvita

8 äggvitor  
1,25 dl frusen hackade spenat  
1/2 grön eller röd paprika  
1,25 dl svamp i skivor  
oljespray eller annat matfett

Vispa ihop äggvitorna med en gaffel. Tillsätt övriga ingredienser. Spraya olja i en stekpanna och håll i smeten i varm panna. Grädda omeletten tills den stelnat Servera som den är eller toppa med valfri stuvning gjord på t.ex. svamp, skinka eller räkor.

# Havets läckerheter

Ofta får vi höra hur sunt och nyttigt det är med lax. Däremot aldrig att fett i laxen kan ställa till det för känsliga magar. Nedan följer några tips som underlättar för magen i påsk då stora laxen står på bordet.

- Rökta och gravad lax är oftast skivat i tunna skivor i motsvarighet till rökta och inkokta som ofta ligger hela på stora fat. Troligtvis klarar magen en skiva rökta eller gravad lax lättare än en stor bit från den rökta.

- Såsen till lax är ofta en tjock dröm av både fetaste crème fraiche och/eller grädde. Många upplever att yoghurt tolereras bättre av magen än andra mjölkprodukter. Nedan följer recept på romsås baserat på yoghurt.

- Sill och strömming. Strömmingen är fet och ofta dubbelpanerad. Njut istället av den större fisken, men skuren i mindre bitar i din favoritlag, jag pratar såklart om sillen!

- Har man besvärligt med både ägg och fisk finns en genial och delikat lösning på en liten men smakrik del av fisk och ägg, den heliga gubbröran.

- Räkor, musslor, krabbor, kräftor och ostron är underbara delikatesser så här års och dessutom fattiga på fett. Njut av dessa lite extra i påsktider!

## Gubbröra

1 liten gul lök  
1 msk Smör  
3-4 hårdkokta ägg  
1 burk ansjovisfiléer, 55 g  
2 msk hackad gräslök  
2 msk hacka dill  
1 msk kaviar  
svartpeppar

Gör så här

Skala och hacka löken. Fräs den i smör och låt den kallna. Skala och hacka äggen. Låt ansjovisen rinna av men spara 1 msk av spadet. Hacka filéerna. Rör ihop ingredienserna och smaka av med svartpeppar. Servera på ett gott bröd eller knäckebröd.

# Romsås på yoghurt

3 dl turkisk yoghurt eller matyoghurt  
1 burk röd stenbitsrom  
1 dl finhackad dill  
3 msk majonnäs - kan uteslutas  
2 finhackade schalottenlökar  
Vitpeppar  
Salt

Blanda alla ingredienserna och låt den gärna stå och mogna i kylen en stund.

## Lamm

Lamm är populärt så här års och blir gärna något utöver det vanliga. Det är inte ofta vi har lamm i lunchlådan till jobbet precis! Nedan följer ett par recept på lamm som naturligtvis är sparsam på fett - allt för att passa en känslig mage så bra som möjligt.

## Lammstek i ugn

800 g benfri lammstek  
1 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
3 msk matfett  
4 vitlöksklyftor  
2 paprikor  
1 zucchini, ca 400 g  
msk hackad rosmarin  
4 dl rucola

Sås  
150 g fetaost  
2 dl turkisk matyoghurt



Sätt ugnen på 175°. Salta och peppra köttet. Bryn det runt om i 1 msk matfett i en stekpanna. Häll 2 msk matfett i en långpanna, lägg i köttet och stick in en kötttermometer så att spetsen kommer mitt i stekens tjockaste del. Skala och skiva vitlöken, kärna ur paprikan och dela den i bitar. Skiva zucchini. Lägg grönsakerna runt köttet. Krydda med rosmarin. Stek i mitten av ugnen tills köttets innertemp är 60°, ca 1 tim. Låt köttet vila under folie 10-15 min. Mosa osten och blanda med matyoghurt. Lägg upp grönsakerna på ett stort fat. Skiva köttet och lägg det ovanpå. Smaksätt ev. stekskyn med mera kryddor och häll den över köttet. Strö över rucola. Servera med såsen.

# Annat på buffén

Detta har vi också gärna på buffén

- Skinka, parmaskinka och kalkon
- Primörer av olika slag, t.ex. sparris med torrostade pinjenötter och parmesan
- Fräscha sallader med god vinäger
- Den första färska potatisen
- Grillade kycklingspett

## Dessert och fika

Såklart vill vi ha något sött och gott efter maten. Farmor och mormor har säkert en uppsjö med recept på tårtor av olika slag täckta med ett tjockt lager grädde. Kanske kommer magknipen bara av att titta på tårtorna.

Lugn, det finns bra, goda och enkla alternativ!

## Påskbakelse

3 ägg

1 1/2 dl strösocker

2 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

1 msk vatten

Garnering

2 d mellangrädde, 27%

1 dl matyoghurt

1/2 dl florsocker

1 burk aprikoser, ca 420 g



Fyllning

2 dl äppelmos eller annan valfri

Sätt ugnen på 225°. Lägg bakplåtspapper i en långpanna, 30x40 cm. Vispa ägg och socker vitt och poröst. Blanda mjöl och bakpulver. Rör ner det försiktigt tillsammans med vattnet i smeten. Bred ut smeten jämt i långpannan och grädda genast i mitten av ugnen ca 7 min. Strö lite socker på kakan och stjälp upp den på bakplåtspapper. Ta bort pappret som kakan gräddats på. Pensla med lite kallt vatten på pappret om det inte vill lossna. Bred på äppelmos och rulla ihop från kortsidan. Skär rulltårtan i 10 skivor. Vispa grädden med sockret, blanda sedan samman med yoghurten. Lägg gräddblandningen och en aprikoshalva på varje skiva.

Tips!

Gräddyoghurten är även ett bra alternativ till fruktsallad, paj och andra desserter.

# Kladdkaka

3 ägg  
2 1/2 dl strösocker  
1 dl vetemjöl  
1/2 tsk bakpulver  
3/4 dl kakao  
2 tsk vaniljsocker  
2 krm salt  
250 g kvarg/kesella  
rivet skal av 1 lime

Garnering  
florsocker och lime  
2,5 dl mellangrädde

Gör så här: Sätt ugnen på 200°. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda mjöl, bakpulver, kakao, vaniljsocker och salt i en bunke. Vänd ner det i äggsmeten tillsammans med kvarg och limeskal. Häll smeten i en smord, bröad form med löstagbar kant, ca 24 cm. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 25 min. Låt kakan kallna. Pudra över lite florsocker och garnera med skivad lime. Servera med en klick vispad grädde.

Så här till påsk är påskäggen ofta fulla av godis och choklad. Påsk är också den högtid då vi äter som allra mest godis. Chokladen kan vara lite svår för vissa, men flera med IBS upplever att mörk choklad går bättre än ljus. Frågan än om man måste ha godis i påskägget? Kanske kan man stoppa i en pocketbok, en biobiljett, ett par örhängen eller ett par kallsonger. Varför inte prova något annat än godis?

Hoppas du har fått en början på tips och idéer om hur du kan gör påskbuffén behagligare för din mage och på så vis kunna njuta mer av hela påskan. En riktigt glad, god och smakrik påsk önskar jag er!  
Hälsningar Stina Sandsjö, leg. dietist.

