

JAKTEN PÅ EN MÖRDARE
SAKNAR RIKTNING

NOJE 3

"ALLT BLIR LITE STÖRRE
OCH LYXIGARE"

TV 14-15

KULTUR & NÖJE 1-3 ■ PERSONLIGT 4-5 ■ KRYSS 6 ■ SPORT 7-11 ■ SERIER 13 ■ TV, RADIO & FILM 14-15 ■ VÄDER, KRYPTO & RINGKRYSS 16

Systrarna vill inspirera till ett hållbart liv



Linda Persson och Malin Persson släpper nu sin första bok ihop där de uppmanar till ett hållbart tänk.

FOTO: ANDREA PAPINI

Ge dig ut i naturen och upptäck allt den har att erbjuda - samtidigt som du får den där välbehövliga pausen och tid att andas. Med boken Systrarna Perssons skafferier - Konsten att hushålla med naturens skatter, vill Malin och Linda Persson inspirera läsaren till att leva ett lyckligt och hållbart liv och samtidigt upptäcka Sveriges vackra natur.

Allt började för drygt ett år sedan med vad programledaren och inspiratören Malin Persson och hennes storasyster Linda Persson, hälsokonsulten och matprofilen som är känd som Malmös raw food-drottning, trodde skulle bli en vanlig och skön promenad i varandras sällskap. Men turen i naturen skulle visa sig bli startskottet till den bok som nu har släppts: Systrarna Perssons skafferier - Konsten att hushålla med naturens skatter.

– Jag har varit intresserad av mat under en lång tid, men något hände under den där promenaden. Vi

gick längs strandängen på Kämpingestranden och det fanns så mycket fantastiskt som man kunde plocka. Som nypon, som riktigt lyste med sin röda färg. Så vi började prata om hur mycket man kunde med dem, plockade lite och tog med oss hem. Det öppnade verkligen ögonen för oss, vilket skafferier naturen har, säger Linda Persson.

Helgen därpå var det dags för en ny promenad. Denna gång gick turen till brofästet där systrarna plockade havtorn.

– Då kom den här boken till oss på riktigt. Vi hade pratat om att göra en bok länge, men nu fick vi en tydlig idé om vad den skulle handla om. Till en början spånade vi på en bok om mat och matskafferier, men eftersom både jag och Malin har stort intresse av hållbarhet inom även andra områden, ville vi ta det ett steg längre och visa våra läsare hur man kan tänka hållbart när det gäller produkterna i både badrums-kåpet och städskåpet, fortsätter hon.



DEN HÄR SKOGA-HOLMSLIMPAN LYTE MED SIN FRÅNVARO.

Och ja, så blev det. Systrarna Perssons bok består av tre kapitel med recept på såväl ätbart som hudvård och rengöringsmedel.

– Vi vill lyfta fram hur enkelt det faktiskt är att göra egna produkter, vilket i sin tur också gör att man slipper degifter som tyvärr finns i mycket man köper färdigt, säger Linda Persson.

Hållbarhetstänket har hon och Malin fått från sin mamma Gun, som redan när de var barn och växte upp i Osby, var strikt med vilka produkter som kom in i huset.

– "Nyttigamma" kallade vi henne, det var ju inte så populärt hos oss då, skrattar Linda.

– Vi tyckte hon var väldigt sträng och annorlunda. Jag ville ha Bullens korv, min kompis familj hade ett helt skafferier med sådana, men

mamma sa bara: "aldrig!". Och när det gällde bröd så bakade hon olika sorters grovt bröd, så den här Skogaholmslimpan lyste med sin frånvaro!

Men hon måste vara stolt över er idag?

– Ja det är hon verkligen och hon är vår stora förebild. Med åren insåg vi ju att vi faktiskt kan påverka vår hälsa väldigt mycket genom maten vi äter. Det räcker att titta på mamma idag, hon är den mest skinande och vackraste 66-åring jag vet, och hon har massor av energi. Idag är hon jätteinspirerad av oss, säger Linda Persson glatt.

Hur bygger man upp ett hållbart skafferier? Var börjar man?

– Det behöver inte alls vara svårt. När det gäller matskafferier så kan man börja med att fasa ut lite enstaka grejer. Som vitt

socker, som är en stor bov, och vitt mjöl. Sedan tror jag att det är viktigt att tänka att man lägger till råvaror istället för att dra in allt. Fyll på skafferiet med syrade grönsaker som är supernyttigt, köp hem säsongens frukt och grönt, nötter och frön. Gillar man att äta frukost – ja utöka med bra råvaror så att man kan göra sin egen gröt. Det blir mer lustfyllt och hållbart på detta sätt.

– När det gäller hudvård så kan man spara ofantliga summor på att göra egen. Visste du att havre och honung blir en fantastiskt skrubb till exempel? När det gäller städskåpet så rensa! I boken har vi gjort en städvåniger som är jättebra och kan användas istället för de färdiga rengöringsmedlen man köper, som innehåller en massa kemikalier. Så när du går dina promenader, plocka det du ser! Granskott är fantastiskt, och nu när vi närmast oss jul äter vi mycket apelsin. Ta en stor glasburk och lägg ner skalen och fyll på med vin-

äger eller ättika. Låt det stå med lock på i några veckor så att doften och de nyttiga ämnena dras ut. Klart!

Hur kompletterade ni systrar varandra under bokprocessen?

– Det var fantastiskt att jobba med Malin. Vi har jobbat ihop tidigare, men det här är det största projektet vi har gjort och vi fick verkligen upp ögonen för vår syskonrelation. Jag som är storasyster är den strukturerade och ordningsamma, medan lillasyster Malin är den som är så otrolig kreativ – men som också kunde lägga sig och ta en tupplur mitt i allt när jag satt och fixade, haha.

– Vi har delat upp uppgifterna utan att vi egentligen har behövt prata om vem som gör vad, vi vet vad vi är bäst på och det har vi utnyttjat. Det här är bara starten på allt vi vill och kommer göra ihop.

Maria Zandhén