

JOHANNAS DRÖMMAR

Må bra-recept



Likheterna är fascinerande. Smaken av nybakta småkakedrömmar påminner mig om den varma känslan jag får när jag tänker på lärdomarna från 2015. Året då min sambo åkte på utlandsmission till Mali. Det var ett tufft år. Och jag försökte så gott jag kunde att hitta vad jag behövde för att må så bra som möjligt och minska min oro. Under året lärde jag mig otroligt mycket om mig själv och vilka ingredienser som just jag behöver för att må bra. Välkommen in i bakningens magiska värld...

Underbara drömmar

150 gr rumsvarmt smör

2,5 dl socker

2 tsk vaniljsocker

1 dl rapsolja

1 tsk hjorthornssalt

ca 3 dl mjöl



1. Rör poröst samman smör, socker och vaniljsocker.
2. Blanda försiktigt i oljan, hjorthornssaltet och mjölet till en kärleksfull deg.
3. Forma små bollar av kärleken och lägg dem på bakplåtsklädda plåtar.
4. Låt drömmarna väckas till liv i mitten av ugnen i 150 grader och i ca 20–25 minuter. Var försiktig och låt sedan de spröda drömmarna svalna på plåten.

Sockret i mitt alldeles egna må bra-recept representerar det goda i livet, att ge plats åt mer lättjefullhet. Vila en stund på sängen istället för att plocka undan disken. Läs en tidning med bakrecept istället för att planera vad du ska göra på helgerna framöver. Bromsa upp. Och uppskatta sötman i det underbara nuet. Vaniljsockret tänker jag på som den smakrika förstärkaren. Förstärka det jag redan gör för att må bra. Fortsätta fylla min tacksamhetsburk med små insiktsfulla lappar. Dela med mig till andra av lugnet som middagsvilan ger. Sprida bakglädje.

Oljan och smöret är de ingredienser jag tänker har till uppgift att binda samman. Jag försöker vara rädd om mina nära relationer. Göra så gott jag kan och visa uppskattning och omtanke utifrån vad jag tror att just var och en behöver. Vara generös med kärlek i både ord och handling. Att göra mitt bästa ger en känsla av sammanhang och mening och är ovärderlig.

Det ingår mjöl i receptet också. Mjölet fyller ut, skapar stabilitet och volym. Mitt mjöl handlar om att uppmärksamma de kroppsliga grundstenarna i livet. Äta med eftertänksamhet. Vila när jag verkligen behöver. Jag har äntligen börjat ta min kropp på allvar och lyssnar nu på det som gör ont.

Och har även börjat ta konkreta steg mot en starkare och friskare kropp. Jag mår redan bättre. Den känslan är magisk.

Hjorthornssaltet är det fantastiska vita pulvret som gör underverk i småkakesmeten och skapar mirakel i form av spröda kakor. För mig handlar det om tillit. Jag litar på att jag klarar av det som kommer till mig. Jag ser varje dag som en möjlighet. Jag känner tillit till att jag är viktig och värdefull. Och till att bakningen kommer att fortsätta betyda oerhört mycket för mig – förmodligen på fler sätt än jag kan föreställa mig.

Håll upp mjölk i ditt favoritglas, lägg dina alldeles egna drömmar på ett vackert fat, sätt dig bekvämt och bara njut.

Stolthet och värme fyller mig när jag blickar tillbaka på 2015. Det där galet tuffa året som också gett mig, min sambo och oss tillsammans ovärderliga erfarenheter. Med tillit blickar jag nu framåt. Mot bakning och mycket kärlek. Drömmarna har blivit verklighet. Min sambo har uppfyllt en av sina drömmar och jag ger alltmer plats åt bakningen i mitt liv. Vem vet, kanske blir det ännu en utlandsmission för min kärlek. Och vem vet, kanske behöver han en bagerska med sig på färden?