



Kan en svampmacka göra dig lyckligare?

Vi lever i en tid där många jagar framåt och ofta är på väg någonstans. Trots att forskning visar att ett av de bästa sätten att må bra på är att ta tillvara på nuet. När vi stannar upp och njuter frigörs må-bra-hormoner. Hjärnan och kroppen slappnar av, vi blir mindre stressade, mer kreativa, tar klokare beslut och blir bättre på att hantera utmaningar.

En ovanligt bra aktivitet som kräver både koncentration och närvaro är matlagning. Den som grubblar för mycket över morgondagen bränner vid, kokar över, glömmer råvaror och lagar tristare mat.

Så ja, en svampmacka kan nog göra oss lyckligare. Ut i naturen och plocka svampen, stek den i riktigt smör, och njut i lugn och ro.

Vi vill bidra till att fler ska må bra och har tillsammans med Årets kock 2016 tagit fram några recept som utmanar både matlagningen och smaklökarna. Du hittar dem, och fler må-bra-tips från vår lyckoexpert, på arla.se/matlycka

