

Superfood



Jämfört med tidigare generationer får vi i oss färre näringsämnen genom maten vi äter. Detta beror dels på att t ex grönsaker innehåller färre vitaminer och mineraler och dels på att vi äter mer processerad mat. Genom att använda råvaror med ett extra högt näringsvärde (s k superfood) kan vi öka "näringstätheten". Tanken är inte att dessa råvaror ska ersätta måltiden utan istället bli ett tillskott och näringshöjare. En positiv bieffekt kan naturligtvis bli att vi börjar tänka mer hälsomedvetet kring övriga matinköp.

Superfood kan definieras som en matkälla med mycket hög koncentration och komplex sammansättning av kvalitetsnäringsämnen, som äts i rå/obehandlad form. Superfood faller därför även under kategorin raw food. Raw food är födoämnen som inte värmts till mer än 42 grader; över denna temperatur skadas enzymer och vitaminer och mängden mineraler och antioxidanter minskar. Antioxidanter spelar en viktig roll då de skyddar kroppen mot fria radikaler, (som kan skada kroppens celler), och superfood innehåller stora mängder antioxidanter. Superfood kan hittas bland olika födoämnen såsom bär, örter, kryddor, alger, frön, frukter med mera. Dessa kan konsumeras i färsk form, torkade, eller som pulver och oljor. Vissa kan ätas som de är, medan andra gör sig bäst i smoothies, soppor och juicer. En av de starkast lysande stjärnorna är det kinesiska gojibäret. Ett par av dessa russinliknande superbär ger samma c-vitaminintag som en hel apelsin.

Varför ska jag äta superfood?

- Om du äter mindre än 6 portioner med frukt och grönt om dagen.
- Om du utsätts för förorening och cigarettrök.
- Om du tycker att det är viktigt att förebygga för tidigt åldrande.
- Om det finns olika stressfaktorer i ditt liv.
- Om du har för lite energi och överskott.
- Om du lider av en kronisk sjukdom som cancer, hjärt-kärl sjukdom, kronisk trötthetssyndrom (ME), reumatism etc.
- Om du är i god fysisk form, är medveten om kosten och gärna vill optimera din egen kropps kapacitet.

Hur du kan använda superfood



Acaibär

Form: Pulver

Serveringsförslag: Smoothies, glass och juicer.

Innehåller: antioxidanter och omega fettsyror, fibrer, vitaminer, mineraler och protein.

Effekt: Förbättrar blodcirkulationen, sänker kolesterolhalten, stärker immunförsvaret.

Smak: I pulverform är det ingen smaksensation, men på sitt höga antioxidant-innehåll ligger den högt upp på Orac-skalan. Färgen är vackert mörklila på gränsen till svart.



Gojibär

Form: Torkade bär

Serveringsförslag: Som de är som snacks, till gröt, yoghurt eller filmjolk och som smaksättare i te och juice.

Innehåller: Mineraler, aminosyror, vitaminer och antioxidanter.

Effekt: Ökar energi och styrka, stärker immunförsvaret, sänker kolesterol och blodtryck.

Smak: Liknar ett russin eller en förkrympt nyponfrukt. Färgen är läckert röd och smaken är söt för att sedan övergå till en mer syrlig eftersmak. Påminner en del om nypon.



Hampfrön

Form: Pulver

Serveringsförslag: Strö på gröt, yoghurt eller filmjolk eller använd i smoothies.

Näringsinnehåll: Omegafettsyror och proteiner.

Effekt: Förbättrar immunförsvaret.

Smak: Har smörig och nötig ton som fungerar utmärkt i sallader eller müsli. Känns närbesläktad med pinjenöten i smak.



Spirulinaalger

Form: kapsel/tablett

Serveringsförslag: I smoothies och juicer

Innehåller: Protein, vitaminer, mineraler, antioxidanter och fettsyror.

Effekt: Förbättrar immunförsvaret och sänker kolesterolhalten.

Smak: Smaken är inte särskild god men algen skall inte ätas ren utan bör blandas ut i juicer och smoothies.



Kakaoböner

Form: Krossade bitar

Serveringsförslag: Strö över fruktsallader, smoothies, glass eller bara äta som de är.

Innehåller: Antioxidanter, vitaminer och mineraler.

Effekt: Ger en känsla av välbefinnande.

Smak: Bitter och mycket torr, men som smaksättare till en fruktsallad eller smoothie fungerar det bra. Man kan också mixa och göra varm choklad



Mullbär

Form: Torkade bär

Serveringsförslag: Som de är som snacks, till gröt, yoghurt eller filmjök och som smaksättare i te och juice.

Innehåller: Mineraler, aminosyror, vitaminer och antioxidanter.

Effekt: Antiinflammatorisk, stärker immunförsvaret, sägs kunna motverka åldrande.

Smak: Är egentligen en frukt, söt i smaken och en läcker snack. Bra som mellanmål då den är proteinrik.



Granatäple

Form: Pulver

Serveringsförslag: Strö på gröt, yoghurt eller filmjök eller använd i smoothies.

Innehåller: mycket antioxidanter (antocyaniner och tanniner).

Effekt: bra för hjärta och blodomlopp, ger energi och kan skydda mot för tidigt åldrande, samt förebygger förstörd prostata.

Smak: Ganska söt och behaglig med en lätt besk eftersmak.