

'Spis dig sund' er tankegangen bag begrebet **Superfood**. Superfood dækker over en lang række sunde fødevarer, fx frugt, grøntsager, fisk, korn, bær, nødder og kerner m.m. Alle indeholder de ekstra meget af noget af "alt det gode" som vitaminer, proteiner og sunde fedtstoffer.

Superfood giver energi og hjælper med at holde vægten nede (ikke uvæsentligt i januar efter al den fede julemad).

Mange Superfoods kender vi godt i forvejen, så det handler bare om at spise dem lidt oftere, eller at give dem lidt mere plads på tallerkenen. Sæsonens Superfoods er fx broccoli, bønner, græskar, granatæble, rosenkål og grønkål. Hørfrø, mandler og tomatpuré er også på listen over Superfoods.

De mere utraditionelle Superfoods er fx gojibær, edamame bønner, wakametang, sort quinoa og grøn the.

Oplev Superfood på den lækre måde d. 19. januar.

Gojibær kommer fra Østen og har i flere tusinde år været brugt i traditionel kinesisk medicin pga. dens gode sundhedsmæssige egenskaber. Bærret ligner en stærk rød rosin og smager sødt (minder om en blanding af kirsebær og tranebær). Gojibær er fyldt med antioxidanter og indeholder ca. 500 gange så mange C-vitaminer som fx appelsiner.

Wakametang har en let sødlig og salt smag. Bruges i det japanske køkken til salater og supper. Tang er fyldt med gavnlige ting for krop og sjæl, fx omega 3 og 6 fedtsyrer, som har en positiv effekt på flere kostbetingede livsstilssygdomme og psykiske lidelser. En del mennesker spår ligefrem, at tang ender med at blive fremtidens grøntsag!

Edamame bønner er grønne sojabønner, rige på proteiner og A, B og C-vitaminer. De kommer fra Østen og er små "baby-soyabønner", der plukkes, mens de stadig er i bælg. Som alle bønner er edamame bønnerne fyldt med gode proteiner og kostfibre.

DET NYSGERRIGE KØKKEN