Färger ger styrka

Mat i fem färger varje dag

Ett halvt kilo om dagen.

1. Den starka gröna färgen är ett tecken på att vegetabilien innehåller rikligt med assimilerande grönpartiklar. De i sin tur innehåller bl.a. järn och C-vitamin, som gör att järn absorberas bättre.

2. Man vet att gröna vegetabilier minskar för sin del cancerrisken. Typiska exempel är sallad- och kålgrönsaker, bönor och ärter.

I denna broschyr kallas dessa för vegetabilier:

- **grönsaker**
rotfrukter, kål, lök, sallad, fruktgrönsaker, baljväxter, färska örter, broddar, groddar
- **bär, frukt**
- **svamp**

Mat i fem färger varje dag.

Vegetabilier kan enligt färg delas i fem olika grupper, som alla har sin egen uppgift på mattallriken. Färger är en fröjd för ögat, men visste du att de också verkar internt i kroppen? Enligt undersökningar innehåller färgstarka vegetabilier rikligt med ämnen som förstärker kroppens försvarsmekanism.

Många av vegetabiliernas färgämnen fungerar som antioxidanter tillsammans med vitaminer och spårämnen. Antioxidanternas uppgift är att förebygga skadlig oxidering i kroppen.

Grön

Grönsakstallrik

(för 4 personer)

1 liten zucchini
1 liten broccoli
1 knippe grön sparris
100 g gröna bönor
200 g brysselkål
2 selleristjälkar

Sås:
2 msk honung
2 msk vitvinsättika
1 tsk olja
1 tsk sojasås
1 tsk färsk, riven ingefära

Rengör grönsakerna och skär dem i jämnstora bitar. Koka grönsakerna i kastrull eller mikro tills de är halvmjuka. Koka bönorna minst 6 minuter. Blanda såsens ingredienser i en kastrull och upphetta tills honungen smälter. Lägg upp grönsakerna i grupper på ett fat och häll över såsen.

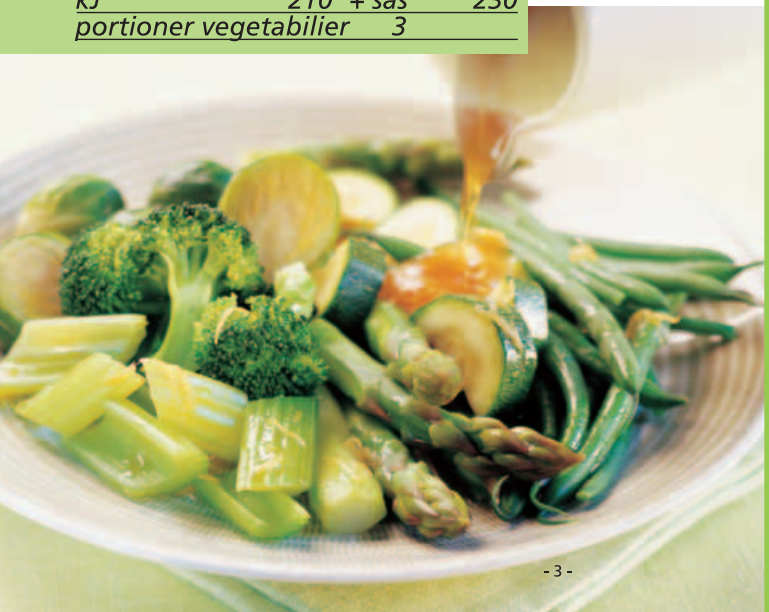
Servera genast. Gott till fisk eller kött.

Tips: Du kan ersätta ingefäran med vitlök.

Beredningstid 10-15 min.
Koktid 2-6 min. beroende på grönsakerna

Mängd/person			
kcal	*50*	*+ sås*	*55*
kJ	*210*	*+ sås*	*230*
portioner vegetabilier		*3*	

En portion vegetabilier är ca 80 g dvs mängden som ryms i en vuxen persons handflata.
Läs mera på nästa sida.



3. Den gröna färgen håller bäst när du kokar och kyler ner vegetabilierna snabbt.

4. Ett enkelt sätt att äta tillräckligt med mörkgrönt är att köpa hem krukörter och sallader. Klipp färg, doft och smak över maten innan du serverar.

5. K-vitamin spelar en viktig roll i blodets koaguleringsförmåga. Gröna vegetabilier är goda K-vitaminkällor - i synnerhet spenat, sallad, broccoli och brysselkål.

6. Växternas färgtoner i blått och purpur uppstår med hjälp av antocyaner. Allra starkast är färgerna i en del bär och frukter. Också antocyanerna fungerar som antioxidanter i kroppen.

7. Violetta och blåa färgtoner blir ofta svagare när vegeta-bilierna kokas. Färgerna håller bättre med hjälp av t.ex. citronsyra.

Sex portioner per dag.

Vi borde äta ett halvt kilo eller sex portioner vegetabilier i olika färger varje dag. En portion är en medelstor eller två små frukter, ca två deciliter bär, sallad, råkost eller kokade grönsaker, en morot eller rotfruktsbit eller en tomat. Ät dessutom dagligen 2-5 potatisar.

Portionen vegetabilier är mindre för barn och större för vuxna. Ett bra portionsmått är den egna handflatan.

Blå-violet

Violett sås på malet kött och rödbetor

(för 4 personer)

1 stor lök
2 vitlöksklyftor
1 stor rödbeta
300 g malet kött av stek
2 msk vetemjöl
5-7 dl vatten
2-3 tsk tomatpuré
½ buljongtärning
krossad svartpeppar
2 tsk färsk timjan

Skala och finhacka löken och vitlöksklyftorna. Skala och riv rödbetan till grov råkost. Fräs köttet i stekpanna. Tillsätt lök, vitlök och rödbeta och stek i 5-10 minuter. Rör om hela tiden.
Tilsätt vetemjöl och vatten. Tillsätt tomatpuré, buljongtärning och svartpeppar. Låt sjuda under lock i ca 10 minuter. Rör om nu och då. Krydda till slut med timjan.

Servera såsen med potatismos.

Beredningstid 10 min.
Koktid 25 min.

Mängd/person	
kcal	*150*
kJ	*630*
portioner vegetabilier > ½	

8. Bekanta vegetabilier såsom lök, blomkål och broccoli har med tiden förädlats och fått mera färg. Dessa violetta arters antioxidantverkan är flerdubbel jämfört med de ursprungliga ljusa arterna.

9. Även potatis finns att få i flera olika färger: blå-violett Blue Kongo, rödlätt Rosamunda och gul matpotatis.

10. Flavonoider, starka färgföreningar som ofta förekommer i vegetabilier, fungerar också som antioxidanter. Dessutom tror man att de förbättrar minnet och bromsar åldrande.

11. Röda färgämnen hör till karotenoider, av vilka den mest kända är lykopen. Den förekommer i bl.a. tomat, vattenmelon och blodgrapefrukt.

12. Man vet redan mycket om lykopen och dess verkan. Det tycks finnas ett samband mellan brist på lykopen och hjärt- och blodkärlssjukdomar, samt prostatakancer hos män.

Röd

Färger. Naturligtvis.

Vegetabilier innehåller rikligt med viktiga vitaminer, spårämnen, fibrer och flavonoider, som minskar risken att bli sjuk och främjar hälsan.

Enligt undersökningar är vitamin- och spårämnespreparat inte lika nyttiga som mångsidig mat som innehåller rikligt med vegetabilier.

En del sjukdomar och ovanligt svår stress kan kräva större mängder essentiella näringsämnen. Prata vid behov med din läkare.

Röd tomatsås

(för 4 personer)

6-7 tomater
1 röd paprika
1 vitlöksklyfta
2 msk olja
1 msk citronsaft
2 msk färsk oregano
salt
peppar

Halvera tomaterna och ta bort fröna med en sked. Skär fruktköttet i tärningar. Tvätta paprikan, ta bort fröhuset och skär fruktköttet i tärningar. Finhacka vitlöken och blanda med paprikan och tomaten.
Tillsätt olja, citronsaft och oregano. Blanda väl. Krydda med salt och peppar och låt smakerna jämnas ut i rumsvärme i ca en timme.

Servera på rostat bröd, med kött eller som pastasås (gör en större portion).

Tillredningstid 10 min.

Mängd/person	
kcal	*55*
kJ	*235*
portioner vegetabilier	*2*

13. Utöver rött, är också gul och orange färg karotenoider. Goda karotenidkällor är tomat, morot, paprika och apelsin. Färgerna håller bra under kokning och rinner inte ut i kokvattnet.

14. Sallader är desto hälsosammare, ju rödare de är.

15. C-vitamin uppehåller grundkonditionen, underlättar absorbering av järn och fungerar som antioxidant. Det finns mycket C-vitamin i t.ex. svarta vinbär, jordgubbar, apelsiner och paprika, samt i kålrabbi, röd- och blomkål.

16. Gul och orange färg är ofta ett tecken på att vegetabilien innehåller mycket vitaminer, som stimulerar kroppen.

17. Det bäst kända färgämnet är orange betakaroten, som i kroppen förvandlas till A-vitamin. Utan betakaroten skulle huden och slemhinnorna inte må bra, och synförmågan skulle försämras.

Det effektivaste sättet få i sig tillräckligt med betakaroten är att äta t.ex. morötter, röd paprika eller gröna vegetabilier.

Lev färgstarkt, det lönar sig.

Ju mera du äter vegetabilier, desto bättre mår du. Blodtrycket sjunker och risken att insjukna i hjärt-och blodkärlssjukdomar och flera cancertyper minskar. Det jämnar ut både socker- och kolesterolhalt i blodet

Vegetabilier får tarmsystemet att arbeta bättre och stärker kroppens försvarssystem. Dessutom sysselsätter det tänderna och tandköttet.

Utöver hälsosamma färgämnen, innehåller vegetabilier mycket vatten och nyttiga fibrer. Fettmängden är obefintlig, utom i avocado, nötter, frön och kokosnötter.

Vegetabilier innehåller mycket vitaminer och spårämnen, men också rekommenderade kolhydrater - främst långsamt absorberade sådana. Vegetabilier lämpar sig utmärkt för viktreglering tack vare den låga energihalten, endast 20-40 kcal/portion. Kolesterol och salt fattas helt och hållet.

Gul-orang

Gul morotsrätt

(för 4 personer)

2 msk sesamfrön
½ kg morötter
1 msk olja
1 tsk currypulver
½ tsk torkad ingefära
(eller 1 tsk färsk)
1 tsk honung
en nypa salt

Rosta sesamfröna i teflonpanna utan fett, tills de får lite färg. Lägg fröna åt sidan.
Tälj långa, tunna morotsskivor med osthyvel - tryck moroten mot skärbrädet.
Hetta upp olja i stekpannan, tillsätt currypulver och ingefära och stek kryddorna en stund. Tillsätt morotsskivor och honung och låt morötterna mjukna.
Häll sesamfrön över morötterna och blanda varsamt.

Servera med broiler eller grillat kött.

Beredningstid 10 min.
Stektid 13 min.

Mängd/person	
kcal	*115*
kJ	*480*
portioner vegetabilier	*1*

18. Lek med färger när du dukar och lagar mat. Kombinera motsatsfärger och komponera ton i ton. Färger retar aptiten och höjer stämningen.

19. Vegetabilier innehåller rikligt med spårämnen, t.ex. kalium, kalcium, magnesium och mangan.

20. Det finns betakaroten också under grön färg, t.ex. i sallad och broccoli.

21. Ät både färska och tillredda vegetabilier: en del näringsämnen minskar under tillredningen, andra ökar.

22. De mest effektiva flavonoiderna i vita vegetabilier är lökväxternas kversetin och allisin. Man vet att de bekämpar virus- och bakterieattacker och att de fungerar som antioxidanter. Hälsofrämjande är även de färglösa sulfidföreningar som förekommer i kålväxter.

23. En matsked hackad lök i maten fyller kroppens dagliga kversetinbehov. Om du inte tycker om lök, får du kversetin också ur bl.a. äpplen.

Ät vegetabilier med god lust.

Grunden för en god hälsa är tillräcklig motion och mångsidig mat med låg salt- och fetthalt. Ät mycket grönsaker, rotfrukter, bär och frukter av olika färger vid varje måltid. Håll dig inte endast till råkost, utan tillsätt vegetabilier också i huvudrätter, efterrätter och mellanmål. Prova vegetabilier i soppa, grytor, pizza, wokrätter, gröt, kvarg-mellanmål och joghurt.

Smaksätt maten med färska örter och ät också nyttiga spannmålsprodukter såsom fullkornsbröd och gröt.

Brun-vit

Ljus palsternackasoppa

(för 4 personer)

4 stora palsternackor
4 potatisar (mjölig sort)
1 stor lök
1 msk olja
krossad svartpeppar
1 l höns- eller grönsaksbuljong
2 tsk äppelvinäger
(1 dl grädde eller 100 g färskost)

Tillägg:
4 msk solrosfrön
50 g medvurst
100 g shitakesvamp
färsk körvel

Beredningstid 10 min.
Koktid 30 min.

Skala och skär palsternackorna och potatisarna i klyftor (ca en liter). Skala och finhacka löken. Bryn lök, potatis och rotfrukt i kastrull. Krydda med svartpeppar. Tillsätt vätska. Koka tills rotfrukterna är mjuka. Kör till en jämn smet med stavmixer. Tillsätt vinättika och smaka av. Runda av smaken vid behov med grädde eller färskost.

Laga tillägget medan rotfrukterna kokar. Rosta solrosfrön, tunna medvurststrimlor och halverade shitakesvampar i stekpanna i 2-3 minuter, tills fettet lossar ur medvursten och fröna får färg. Låt blandningen svalna och servera med soppan. Klipp över färsk körvel.

Mängd/person			
kcal	*140*	*+ garn.*	*150*
kJ	*580*	*+ garn.*	*620*
portioner vegetabilier	*2 ½*		

24. Shitakesvampar innehåller lentinan, som är välkänd för sin hälsoverkan. Enligt kinesisk medicin förebygger den många sjukdomar.

25. Stek lök i gjutjärnspanna, så får den en vacker guldbrun färg.

Duka upp livsglädje och hälsa.

Ett halvt kilo vegetabilier om dagen.

Bilder: Sanna Peurakoski. Broschyren har förverkligats med jord- och skogsbruksministeriets stöd.

Mera färgrika matrecept hittar du på www.kotimaisetkasvikset.fi

Inhemska Trädgårdsprodukter rf
PB 309, 01301 Vanda
tel. (09) 6155 400, fax (09) 6155 4555
email: kotimaisetkasvikset@kotimaisetkasvikset.fi

MARTHA FÖRBUNDET

Finlands svenska Marthaförbund rf
Lönnrotsgatan 3 A 7, 00120 Helsingfors
tel. (09) 696 2250, fax (09) 680 1188
email:martha@marthaforbundet.fi
www.marthaforbundet.fi