

mossagårdsbladet V9

Magiska enzymer

Det kanske viktigaste tillskottet som groddar förser kroppen med är enzymer. Enzymerna i groddar är ett speciellt protein som hjälper kroppen att ta tillvara näringsämnen i maten och höjer den livgivande enzymaktiviteten i kroppen. Enzymer i mat finns bara i råa livsmedel och även om alla råa livsmedel innehåller enzymer så är groddade frön, säd och baljväxter de som innehåller mest, eftersom groddning drastiskt ökar enzyminnehållet.

Groddar bevarar kroppens matsmältningsenzymer, vilket är ytterst betydelsefullt för vår hälsa, men hur går detta till?

Groddade bönor, spannmål, nötter och frön mycket lättsmälta eftersom groddningsprocessen bryter ner stärkelsen till enkla kolhydrater och proteinet till fria aminosyror, så att kroppens egna matsmältningsenzymer inte behöver arbeta så hårt. Om man någonsin haft bekymmer att äta bönor, så kan man grodda dessa och helt undvika besvär.

Men kanske det viktigaste som groddar förser kroppen med är enzymer som hjälper till med matsmältningen. Enzymerna i groddar är ett speciellt protein som hjälper vår kropp att ta upp näringsämnen i maten och höjer den livgivande enzymaktiviteten. Födoämnesenzymer finns bara i råa livsmedel och även om alla råa livsmedel innehåller enzymer så är den enzymrikaste maten groddade frön, spannmål, och baljväxter. Groddning ökar enzyminnehållet i dessa livsmedel avsevärt, i vissa fall så mycket som fyrtio gånger jämfört med före groddningen.

Dessa enzymer bryter ner proteiner och kolhydrater. De framställs normalt av kroppen, men finns också i stor koncentration i groddar. Forskare har visat hur enzymerna hjälper oss med nedbrytningen av proteiner, kolhydrater och fetter som ätits vid samma måltid genom sin aktivitet i både saliven och den övre delen av magen. Dessa enzymer kan ersätta och hjälpa kroppens egna enzymer, och detta är mycket betydelsefullt.

Matsmältningen har hög prioritet i vårt system och kroppen framställer en stor mängd matsmältningsenzymer när de saknas i maten. Kroppens förmåga att framställa dessa enzymer minskar när vi blir äldre och när detta händer minskar även förmågan att tillgodogöra sig vitaminer, mineraler och andra näringsämnen.

Forskare har också visat att denna försämring av kroppens förmåga att framställa tillräckligt med enzymer beror på tidigare överproduktion av matsmältningsenzymer under många år. Detta är en av anledningarna till reduktionen av enzymer i våra celler när vi blir gamla. När enzymaktiviteten minskar i cellerna accelererar åldrandet pga. den skada som de fria radikalerna orsakar vilket gör oss allt mer mottagliga för sjukdom.

När vi får enzymer med maten behöver inte kroppen själv producera sådana koncentrerade matsmältningsenzymer. Därigenom ökar aktiviteten i alla kroppens övriga enzymer. Att äta enzymrika födoämnen som groddar hjälper vår kropp att producera andra enzymer så att de kan ligga på en adekvat nivå hela livet. Ju högre enzymaktivitet, desto friskare och biologiskt yngre kommer vi att vara.

Eftersom för tidigt åldrande i stor utsträckning orsakas av brist på enzymer, kan den processen saktas ner genom att äta massor av enzymrik mat varje dag tillsammans med ett adekvat intag av vitaminer och mineraler. Groddade frön, spannmål, och baljväxter är de mest kraftfulla födoämnen som finns.

Mossagården

Liten grönsakslåda

Vit morot (Råby biogrönt)
Rotselleri (Agriborg, Tomelilla)
Alfalfa (Munkagrodden)
Blomkål (Italien)
Värlök (Italien)
Avokado (Italien)

Stor grönsakslåda

Vit morot (Råby biogrönt)
Rotselleri (Agriborg, Tomelilla)
Alfalfa (Munkagrodden)
Blomkål (Italien)
Värlök (Italien)
Avokado (Italien)
Kålrot (Steglinge gård, Höganäs)
Gurka (Spanien)

StorStor grönsakslåda

Vit morot (Råby biogrönt)
Rotselleri (Agriborg, Tomelilla)
Alfalfa (Munkagrodden)
Blomkål (Italien)
Värlök (Italien)
Avokado (Italien)
Kålrot (Steglinge gård, Höganäs)
Gurka (Spanien)
Purjolök (Holland)
Paprika (Italien)
Tomat (Spanien)
Aubergine (Spanien)

Singellåda

Morot (Lyckås gård, Fjällkinge)
Alfalfa (Munkagrodden)
Värlök (Italien)
Körbstomat (Spanien)
Aubergine (Spanien)
Äpple Topaz (Holland)
Päron Williams (Argentina)
Mango (Peru) eller Banan (Dom. Republiken)

Liten fruktlåda

Äpple Topaz (Holland)
Päron Williams (Argentina)
Banan (Domenikanska Republiken)
Vindruvor (Sydafrika)
Apelsin (Italien)

Stor fruktlåda

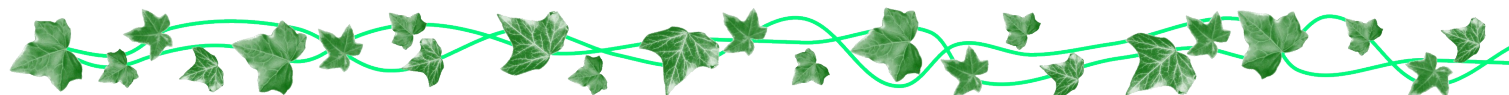
Äpple Topaz (Holland)
Päron Williams (Argentina)
Banan (Domenikanska Republiken)
Vindruvor (Sydafrika)
Apelsin (Italien)

Rotfruktlåda

Morot (Lyckås gård, Fjällkinge)
Rödbetor (Rönneberga grönsaker)
Röd & Gul lök (Sören Nilsson, Mörbylånga)
Persiljerot (Holland)

receptreceptreceptreceptreceptrec

Prova de härliga recepten med ingredienser från lådorna.



Pastasallad

2 port
150 g pasta, fusili
2 vårlökar, skivade
1 vitlöksklyfta, pressad
1/2 tsk salt
4-5 tomater, i klyftor
1/2 gurka, i halvmånar
150 g fetaost, i tärningar
12 svarta oliver
1/2 ask, alfalfa
olivolja
1 citron

Koka och sila av pastan. Blanda den med lök, tomat gurka och vitlök. Lägg i fetaost, oliver och alfalfa. Håll över olivolja och en pressad citron.

Hummus av röda linser

4 port
3 dl röda linser
6-7 dl vatten
1/2 tsk salt
2 vitlöksklyftor
1 tsk malen spiskummin
1 krm finmalen svartpeppar
1/2-1 dl kallpressad rapsolja
1 msk ljus vinäger eller pressad citron

Koka linserna i dubbla mängden vatten ca 10 minuter tills de börjar falla sönder. Låt svalna något, mixa sedan i matberedare med övriga ingredienser till slät konsistens. Smaka av med salt och vinäger eller citron. Håller 4-5 dagar i kylskåp. Går även bra att frysa in i mindre portioner!

Ugnsbakade rotsaker

4 port

potatis, gärna en fast sort
1 bit rotselleri, ca 400 g
1/2-1 kg morötter
salt
timjan
flytande honung
olja

Skala lagom med potatis till 4 personer. Skala rotsellerin och morötterna. Skär små tärningar av allt och lägg i en stor ugnssäker form. Håll på lite olja och rör om. Ställ in mitt i ugnen i 225°C. Ta ut var 10:e till 15:e minut och rör runt, salta och tillsätt mer olja ifall det fastnar på botten av formen. När det börjar bli klart - efter totalt ca 35 minuter. Strö över lite timjan och ringla över lite honung. Ställ in i ugnen ytterligare 5-10 minuter.

Rotmos

4 port

1 kålrot
2 vita morötter
6 potatisar
5 dl vatten
1 tärning grönsaksbuljong
5 vitpepparkorn
8 kryddpepparkorn
1 lagerblad
1-2 tsk sirap
2 msk smör
Salt
Svartpeppar

Skala kålrot, morot och potatis och skär alltsammans i bitar. Koka upp vatten med buljong, salt, lagerblad och pepparkorn. Lägg i kål- och morotsbitarna. Låt koka i cirka 20 minuter. Lägg i potatisen och låt alltsammans koka mjukt. Håll av spadet (men spara lite) och mosa rotsakerna grovt. Späd med lite av kokspadet och lägg i en smörklick och sirap. Smaka av med salt och peppar.

Blomkålsgratäng

1 blomkålshuvud
2 msk smör
4 msk vetemjöl
5 dl mjölk
100 gram hackad skinka
1 tsk senap
1 äggula
salt och svartpeppar

Dela blomkålen i stora buketter. Koka dem i några minuter i lättsaltat vatten tills de blir lite mjuka, men inte helt genomkokta. Smält matfettet i en kastrull och strö över mjölet. Rör om. Späd med mjölken. Låt koka 3-4 minuter under omrörning. Tillsätt skinkan, senapen och äggulan. Ta bort kastrullen från plattan och rör om. Smaka av med salt och peppar. Fördela blomkålen i en ugnssäker form och håll över såsen. (Strö gärna riven ost över gratängen) Gratinera i ugnen i 200 grader, i ca 10 minuter.

