

Den grønne bølge



Jeg er bjergtaget af den grønne farve – alle de steder vi møder den, og netop de grønne madvarer er super nærende for din krop. Grøn blev kåret som årets farve i 2017, grøn som vi ser i næsten enhver nuance. Fra græsgrøn og støvet oliven til dyb jade, armygrøn og smaragd. Eller grøn som forårets første, spæde bøgeblade, mintgrøn, grøn som grannåle eller grøn som matcha te.

Vi ser grøn i boligen, på vægge, som sofaer og netop nu hitter det med planter i boligen. Gerne spiselige planter som krydderurter, planter til at lave te af eller planter med blomster, der kan pynte og spise. Vi ser grønt overalt i naturen, som mos og mælkebøtter og i dag ved vi, at naturen har en healende og beroligende virkning på os.

Vi kan finde fred i sindet ved hjælp af "Shirin-yoku", der

nærmest betyder 'at bade i skoven' eller 'at indfange skovens atmosfære', og som handler om at gå lange ture i det grønne for at samle tanker og mindske stress og et for højt blodtryk. Ja, faktisk ved man at, det at opholde sig i naturen øger immunforsvaret virkning. Sidste år udkom Tv-lægen Peter Qvortrup Geisling netop med bogen "Naturen på recept", der netop handler om skoven, stranden og fuglenes positive virkning på kroppen.

Den grønne bølge viser sig også indenfor restauranter, hvor der dukker flere og flere grønne retter op. Også de helt plantebaserede veganske retter hitter, og restauranter som Veve, Amass og Geranium har spændende retter at byde på, om end i den dyrere ende.

Grønne grønsager indeholder K-vitamin, folinsyre, kalk, magnesium og fibre, der alle nærer dit hjerte-kredsløb. K-vitamin har en afgørende betydning for blodets evne til at størkne. Folinsyre er vigtig, blandt andet fordi det er med til at reducere niveauet af homocystein, som menes at være medvirkende til, at der kan dannes blodpropper. Kalk og magnesium holder hjerterytmen i balance. Fibre mætter, og desuden hjælper de til at sænke et for højt LDL-kolesterol.

De grønne grønsager har også et utal af andre næringsstoffer, de såkaldte fytonutrienter også kaldet plantestoffer, som lutein, catechiner, quercitin, indoler og vitexin. Alle virker de som antioxidanter og er anti-inflammatoriske. Plantestoffet lutein forebygger aldersblindhed og grøn stær. Grønne kål – og alle andre kål indeholder indoler, der kan mindske risikoen for at udvikle brystkræft.

Catechiner finder du overvejende i grøn te og blåbær, og catechiner er med til at holde din hjerne i topform og dermed også din koncentration og hukommelse. Vitexin, som du blandt andet finder i bladbede, beskytter hjertet, og quercitin i fx grøn te, er med til at give en god blodsukkerbalance.

Og sidst, men ikke mindst, så indeholder de grønne grønsager store mængder klorofyl. Navnet klorofyl stammer fra latin og betyder "grønne blade", og klorofyl er et farvepigment, der giver netop den smukke, grønne farve til blade og planter. Strukturen i klorofyl er næsten identisk med hæmoglobin, som bærer ilt rundt i blodet. Der er mange fordele ved at indtage klorofyl. Længe har man vidst at klorofyl dræber bakterier, bl.a. i fordøjelsen. Klorofyl øger antallet af røde blodlegemer. Klorofyl styrker lever- og nyrefunktionen, og klorofyl kan reducere optaget af mug og skimmel-toksiner.

Grønne råvarer er som eksempel

Grønsager: spinat, courgette, grønkål, broccoli, grønne bønner, sølvbede, bok choy, asparges, agurk, grønne salater, ærter og grønne linser

Frugter: kiwi, grønne æbler, grønne druer, avocado, lime og grønne oliven

Grønne superfoods: spirulina, chlorella, hvedegræs, byggræs, matcha pulver og grøn te

Krydderurter: basilikum, estragon, koriander, mynte, salvie, timian, oregano, persille, purløg, ramsløg, brøndkarse, spirer og mikrogrønt

Du kan anvende de grønne råvarer til supper, saucer, puré, salater, som fyld i kogt cous cous og bulgur, på pizza, i æggeretter, som fyld i fladbrød, eller til pesto, dips og dressinger og i smoothies. Du kan blanchere og dampe dem, sauterer, braiserer eller spise de fleste af dem rå.

Har du ikke lige den givne grønsag eller salat i opskriften, kan de som regel skiftes ud med andre af råvarerne, fx kan du erstatte bok choy med bladbede, sølvbede eller

aspargesbroccoli.

Netop nu, hvor alle prøver at begrænse madspil, er det vigtigt at bruge hele grønsagen, fra "Root-to-Stem", som man populært kender det. Brug gerne toppene fra rødbede, selleri og gulerødder eller blomkålsblade. De kan alle sautes, braiseres eller blive en del af en suppe eller gryderet, og så er de fyldt med næring.

Grøn smoothie med spinat

- 200 g babyspinat
- 1 frossen banan (skrælles før den fryses)
- 3 dl mandelmælk
- 1 spsk. mandelsmør
- 2 tsk. chiafrø
- $\frac{1}{4}$ tsk. kanel

Kom alle ingredienserne i en blender og blend til en cremet smoothie, der serveres med det samme.

Linser vendt med babyspinat

- 200 g grønne linser
- 1 fed hvidløg, finthakket
- 1 tsk. Dijon sennep
- 2 spsk. æblecidereddike
- 4 spsk. olivenolie
- 2 forårsløg, finthakkede
- Salt og peber
- 4 spsk. hakket persille
- 100 g babyspinat

Skyl linserne, og kom dem i en gryde med så meget vand, at det dækker 3 cm over linserne. Bring det i kog. Dæmp varmen, og lad det simre ved svag varme 20-30 minutter, til linserne er møre. Hæld vandet fra. Bland hvidløg, sennep, eddike, olie og forårsløg. Vend de varme linser i, og smag til med salt og peber. Lige før serveringen tilsættes persille og babyspinat. Salaten serveres varm eller lun.



