

Råd & Recept

Hälsokost

Linser och bönor kan ersätta kött eller fisk. Ger nästan lika bra protein och blir billig mat. Riktig hälsokost om du lägger till bröd, mjölk och färskt grönt. Men så här års är det gröna dyrt.

Varför inte odla groddar?

Ät dem på smörgås, på råkosttallriken, i sallader, grönsaksfräs, grytor och soppor. Groddar berikar maten och blir billigt grönt.

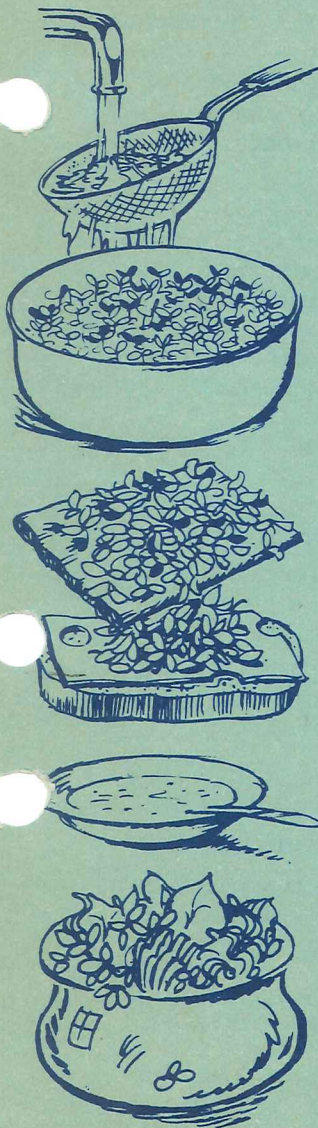
Vatten, luft, värme och mörker är allt som behövs för att väcka livskraften i torra frön. När de gror stiger näringsvärdet. Proteinerna blir ännu bättre och mer lättsmälta. Vitaminer bildas, främst B-, C- och E-vitamin. Färska groddar av mungbönor ger dubbelt av C-vitamin mot apelsiner och mångdubbelt mer än tomater.

Börja med **mungbönor** eller **linser** som lätt gror. Men det skall vara gröna linser, inte de skalade röda. 1 dl torra frön ger 6—7 dl färdiga groddar.

Gör så här

- Blötlägg fröna 10—12 timmar i rikligt med vatten. Häll av genom sil.
- Lägg ett lager avrunna frön i vida skålar. Täck med tallrik och ställ dem varmt, t ex på fönsterbänk över element. Skål av glas måste stå mörkt, t ex i skåp över kylskåp.
- **Skölj fröna-groddarna varje dag med ljumt vatten.** Viktigt för att hålla dem friska och lagom fuktiga. Häll av genom sil. Groddarna blir färdiga på 3—4 dagar i 25—30°, i lägre värme tar det längre tid. Ställ dem ljust mot slutet så att bladen blir gröna. Allt kan ätas, både frön och grodd.
- Groddarna kan sedan förvaras i plastpåse i kylskåp. Håller sig ca 1 vecka.

På samma sätt kan du gro andra frön, t ex råris, hela vetekorn, solrosfrön. Böngroddar kan också köpas färdiga, färska eller på burk.



Röd kålsoppa med gröna groddar

Finstrimlad vitkål i buljong med burktomater blir en apptillig soppa med kort koktid. Dragon ger fin smak och groddarna höjer näringsvärdet.

För 4

1/2 liter vitkålsbulvud (ca 500 g)
3/4 l vatten
2 buljongtårningar
1 burk tomat
1 stk dragon
2 dl färska groddar eller
1/2 burk konserverade

Strimla kålen fint med osthyvel.
Koka upp vattnet.
Lägg i kål, buljongtårningar och tomat.
Koka ca 15 min.
Smaksätt med dragon.
Skölj groddarna och lägg i dem sist.
Servera soppan med bröd och ost.

Linsryta med spenat och lök

Djupfrys spenat, fräst lök och väl utprovad kryddning ger god smak till den här nya vegetariska grytan. Servera med kokt ris och gärna groddar.

För 4

2 dl gröna eller röda linser
4 dl vatten
2 stk chilipulver
1 stk salt
1 pressad vitlöksklyfta
1 pkt (400 g) djupfrys spenat
2 stora gula lökar
2 msk margarin
2 kryddmått salt

Skölj linserna och lägg i en gryta.
Koka dem med vatten och kryddor, gröna linser ca 30 min., röda bara 7 min.
Lägg i spenaten att tina och sedan koka ca 5 min.
Skala och skivna löken under tiden. Fräs den mjuk och guldgul i margarinet och krydda med salt.
Lägg löken överst i grytan.

Vintersallad

Koka bönor eller linser som stomme till sallader. De kan varieras på många sätt. Blir en hel måltid med ost och bröd.

För 4

5 dl kokta vita bönor eller gröna linser
1 urkärnad hackad paprika eller ringar av en liten purjo
2 dl färska groddar eller 1/2 burk konserverade

Salladssåsen:
2 msk pressad citron
2 kryddmått salt
2 kryddmått oregano
1 kryddmått svartpeppar
1 pressad vitlöksklyfta
3 msk olja + 1 msk vatten

Lägg grönsakerna i en skål. Blanda såsen. Häll den över och rör om.

Variera så här: Byt paprika och groddar mot tex grovt rivna morötter, strimlad vitkål eller blekselleri. Krydda såsen med enbart örtsalt, tex 1 tsk Herbarnare eller Trocomare.



Handla konsumentägt – en fin idé!

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnäsäter, K.F.s provkök.
Skriv: K.F.s provkök, Fack, 104 65 STOCKHOLM.
Ring: 08-743 10 00.