



07
feb 2017

Tema vecka 6 - Supermat

Skribent: **Vin & Matguiden**

I veckan lyfter vi fram lite av den spännande supermaten inför 2017.

Varje år poppar det upp några riktiga supermatrender som sprider sig bland matbloggar, kändisar och hälsoentusiaster världen över innan de till slut landar i sortimentet hos våra matbutiker, cafeer och restauranger. Chiafrön, acaipulver, matchapulver, sjögräs, gojibär, spirulina och grönkål är exempel på sådant som har varit väldigt populärt de senaste åren.

Men vad menas egentligen med supermat? Det är mat som har ett ovanligt högt innehåll av t ex protein, näringsämnen, vissa fetter eller vitaminer. Det är alltså produkter som har en koncentration av sådant som är nyttigt för oss och som du bara kan tillsätta i din kost för att få en boost. Vi börjar veckan med fem riktiga superprodukter!



Gurkmeja Denna tropiska ört har länge varit känd för sina hälsosamma effekter. Gurkmeja har en stark antiinflammatorisk effekt och fungerar läkande. Det finns oerhört många vetenskapliga studier om just gurkmeja och i dessa kan man hitta information om att det ska hjälpa mot allt från Alzheimers till att förstärka effekten från olika vitaminer. De flesta av oss är vana vid gurkmeja i torkad och malen form men missa inte att du också kan köpa gurkmejarot i vissa matbutiker. Den är perfekt att riva lite av på frukostmackan eller bara skära sig en liten bit att tugga på.



Hempfrön Dessa små frön har en näst intill perfekt balans mellan fettsyrorna omega-6 och omega-3. De flesta av oss får i oss upp till 10-20 gånger mer omega-6 än omega-3, när vi i själva verket bara behöver ungefär dubbelt så mycket av det. Hempfrön innehåller ungefär 2.5 gånger mer omega-6 vilket alltså är mycket närmare det vi behöver får i oss. De har också ett högt protein- och fiberinnehåll. Precis som med alla andra frön funkar de mycket bra att strö över gröten, sallader och yoghurt eller nedmixade i smoothies. Det går också att köpa hampaproteinpulver och använda det som helt vanligt proteinpulver.



Black bean pasta Pasta har gått från att nästan uteslutande säljas gjord av vete till att bli populär gjord på fullkorn. De senaste åren har vi sett många andra varianter av pasta gjord både av aubergine och sojaböner. 2017 lär bli året då pasta gjord på svarta böner slår igenom ordentligt. Svart bönpasta har ett väldigt högt fiber- och proteininnehåll samtidigt som det är snålt på kolhydrater.



AvokadooljaOlivolja och kokosolja i all ära men under 2017 lär avokadooljan bli den nya trenden. Oljan har en mjuk smak av avokado och en fin grön färg. Den innehåller en stor andel enkelomättade fetter vilket bland annat kan hjälpa till att sänka kolesterolet, precis som den höga halten av betasitosterol. Den är också mycket rik på vitaminer, antioxidanter och näringsämnen.



Sacha Inchi pulverDenna växt har i århundranden odlats av urbefolkningen i Amazonas för sitt höga näringsinnehåll. Fröna mals bland annat till ett pulver som är mycket rikt på protein (ca 60%) och essentiella fetter och passar perfekt i bland annat smoothies.