

Du är värd EN BRA START

KICKSTART En bra start på morgonen gör underverk för resten av dagen. Frukosten hjälper dig hålla energinivån uppe och sötsuget nere. Dessutom visar ny forskning att rätt sorts morgonmål förbättrar såväl koncentration som arbetsminne.

AV EWA SKIÖLDEBRAND FOTO JENNIFER NEMIE

Frukosten är dagens viktigaste måltid och det är skrämmande hur många av oss som slarvar med den. Det är inte bara viktigt att du äter frukost, utan också vad du äter. En ny studie vid Antidiabetic Food Centre på Lunds Tekniska Högskola, visar att vissa fiberrika frukostbröd förbättrar uppmärksamheten och arbetsminnet jämfört med samma mängd vanligt vitt bröd.

– Med rätt frukost kan vår mentala kapacitet förbättras i flera timmar. En fördel är att man får ett lågt, men långvarigt glukospåslag i blodet. Kroppen mår bra av en sådan här stabil och utdragen glukoskurva, säger **Anne Nilsson**, forskare i industriell näringslära och livsmedelskemi.

Inte ens omedelbart efter måltid är det någon vinst med att ha ätit vitt bröd. Det vanliga vita brödet ger ett kraftigt och förhållandevis kortvarigt sockerpåslag, som gör att vi presterar sämre.

– Även om hjärnan behöver socker för att kunna arbeta tycks en hög glukostegring, vilket vitt bröd omedelbart resulterar i, inte ge någon positiv effekt. Det är lite förvånande. En för hög sockernivå tycks göra kroppen stressad, säger hon.

FRUKOSTEN HÅLLER DIG SMAL

Därför är det klokt att välja bort vitt rostbröd med marmelad, smaksatt yoghurt som innehåller socker och söta frukostflingor. Även cornflakes är en dold sockerfälla och höjer blodsockerkurvan snabbare än rent socker. En sådan frukost ger dig samma energiinnehåll som en skål med godis.

Att helt hoppa över frukosten brukar nämnas som den största inkörsporten till fetma. Det är viktigt att efter nattens timmar av sömn äta en rejäl frukost för att hålla förbränningen i gång. Annars lagrar kroppen energi i form av fett inför nästa ”svältperiod”.

Näring och känslor hänger ihop. Med rätt frukost som bas kan du motverka trötthet, deppighet, sjukdomar och viktproblem. Så hugg in på vårt frukostbord. Vi har lagat gröt, gräddat äggmuffins, pressat apelsin och granatäpple, gjort en smaskig citrussallad med groddar och bryggt hemlagat chaite.

God morgon!

CHAITE

Koka ditt eget chaite. Både smakar och doftar himmelskt. Hjälper till med matsmältningen, är inflammationshämmande, bra för onda leder och boostar immunförsvaret.

1–1,5 liter vatten

2 stjärnanis

5 nejlikor

1 kanelstång

en bit ingefära

8–10 kardemummafrön

Lägg kryddorna i vattnet i en kastrull och koka i 20 minuter.

ÄGGMUFFINS OCH FRUKTSALLAD 

GI-GRÖT MED BLÅBÄR & HASSELNÖTTER

4 portioner

Den här smarriga quinoagröten är lite nötig i smaken. Den är glutenfri och innehåller mer protein än till exempel havregrynsgröt och har extra lågt GI. Väljer du att byta ut quinoan mot havregryn får du andra positiva effekter, som en jämnare blodsockerkurva. Du kan även ta boveteflingor som också är glutenfria och har lågt GI. Eller varför inte mixa lite av allt. När det kommer till gröt så blir den roligare och godare ju mer du stoppar i den. Tillsätt linfrön, solrosfrön, kokosflingor och/eller nyponmjöl och toppa med de nötter, bär och frukter du gillar.

4 dl quinoaflingor
1 liter vatten
2 msk linfrö
4 torkade osvavlade aprikoser
4 torkade fikon
2 msk solroskärnor
2 msk pumpakärnor
1 tsk salt
1 bit färsk, riven ingefära
4 dl hallon och blåbär
4 msk hackade hasselnötter
mjölk/havremjöl/sojamjöl

Hacka aprikoser och fikon i småbitar. Blanda flingor, vatten, linfrö, aprikoser, fikon, solros- och pumpakärnor och salt i en kastrull. Koka ca 5 minuter. Servera gröten med färsk riven ingefära, hallon, blåbär, hackade hasselnötter och mjölk.



OMELETTMUFFINS MED FETA & RUCCOLA

Omelettfrukostar är perfekta när du behöver en bra grund att stå på. Innehåller mycket protein, bra fett och inga kolhydrater. De goda muffinsen sköter sig själv i ugnen medan du duschar!

6 stycken

4 ägg

4 msk mjölk

100 g fetaost

1 tomat

Färsk basilika eller ruccola

peppar

Vispa ihop ägg, mjölk, peppar och smula ned fetaosten. Smöra sex hål i muffins-formsplåten. Häll smeten i de smörade hålen. Skiva tomaten i tunna skivor och lägg en tomatskiva i varje fylld muffinsform i plåten. Grädda i ugn på 250 grader i 20 minuter. Fyller du mindre i varje form kan du grädda kortare tid. Toppa med basilika eller ruccola.



FÄRSKPRESSAD APELSIN- OCH GRANATÄPPELJUICE

*1 apelsin
1 granatäpple*

Dela både apelsinen och granatäppet och pressa i fruktpressen. Häll upp i vackra glas.

CITRUSALLAD MED GRODDAR 4 portioner

Den bästa av världar. Från frukten får du antioxidanter som är kroppens skyddsänglar och från groddarna får du vitamin B, C och E samt nyttiga mineraler som kalcium, kalium, magnesium och zink som balanserar upp kroppen. Och från keso får du proteinet som bygger upp kroppen och mättar.

*2 blodapelsiner
1 stor grapefrukt
2 dl färdiggroddade groddar,
välj alfa, solros eller mungoböner
200 g keso en närve färsk mynta
1 dl backade blandade nötter*

Skala apelsinerna och grapefrukten med en kniv så du skär bort skinnet. Klyfta och dela klyftorna i bitar. Blanda dem med groddar, keso och mynta. Hacka nötterna och strö över.

