



Bra mat Råvaror

Barbro Turesson, nutritionist och biolog
Svenska Marfanföreningens friskvårdshelg
Malmö 27-28 oktober 2012

Nyttigheter i spannmål



- Råg, vete, havre, korn, ris m fl
 - Kolhydrater (dominerar)
 - Protein (ca 10%)
 - Fett (1-2 %, mer i havre)
- Spannmålskornet består av:
 - Stärkelserik kärna (kornets upplagsnäring)
 - Tunt mellanskikt mellan kärnan och "skalet" där merparten av vitaminer och mineraler finns.
 - Fiberrika ytterdelar, kli
- Parboiled
 - Metod att "trycka" in vitaminer och mineraler från mellanskiktet in i kornet innan kli och skaldelar siktas bort.

Vete-familjen



- Enkorn en urgammal släkting
- Emmer en gammal sort
- Dinkel/Spelt gammal vetesort som blivit populär på nytt.
- Vete
 - "mjukt" vete, brödvete
 - "hårt" vete, durumvete (pasta)
- Personer med glutenintolerans och veteallergi undviker hela vete-familjen.

Nygamla gryner och mjöl av vete



Vete (fullkornsvarianter)

- Matvete
- Grahamsmjöl
- Fullkornsmjöl av vete,
- Fullkornsmjöl av dinkel/
spelt
- Fullkornsvarianter av
mannagryn, cous cous och
bulgur

Kärnvete-produkter

- Siktat vetemjöl
(kärnvetemjöl)
- Mannagryn
- Cous cous
- Bulgur



Havre

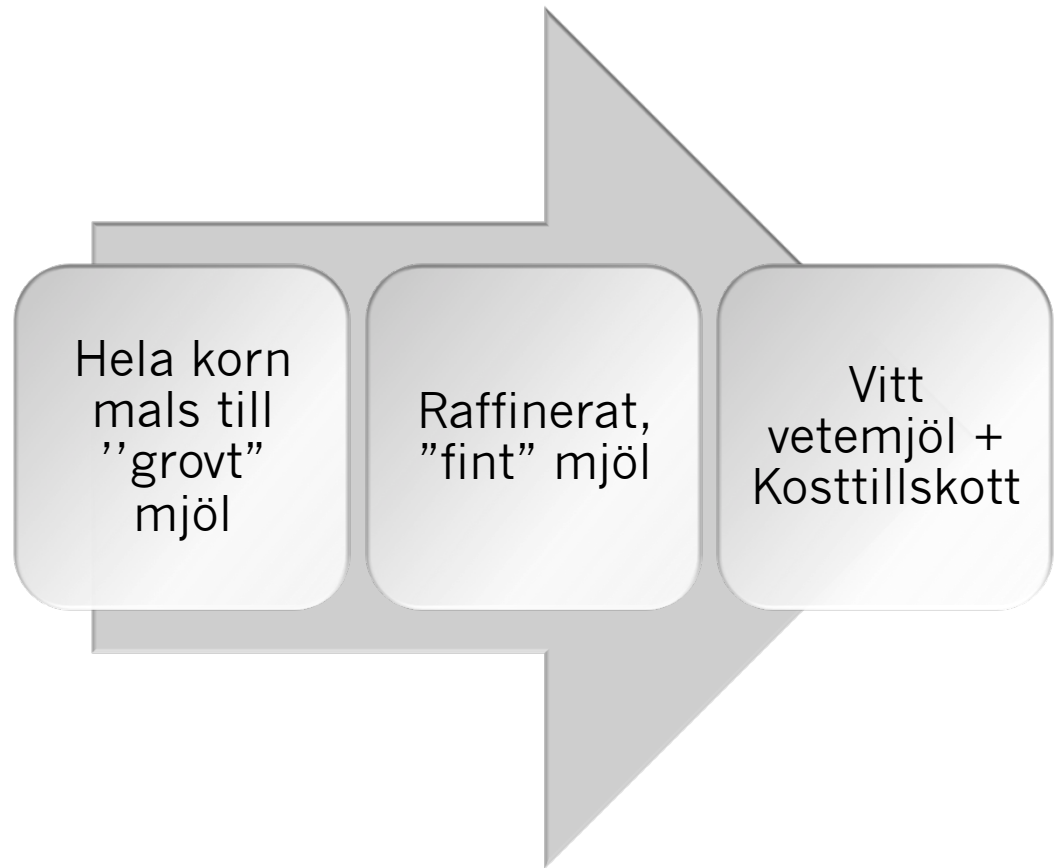
- Innehåller mer fett än andra spannmål.
- Ångpreparering sänker enzyms aktivitet och gör att havreprodukter, t ex havregryn håller längre.
- Råa havreprodukter säljs som färskvaror.
- Innehåller ämnen i gruppen **betaglukaner**. De kan bidra till stabilare blodsockernivåer efter en måltid.
- Havregryn
 - Ju tunnare och mer finfördelade dess snabbare tas energin i grynen upp.
- Mathavre
 - Fullkornsprodukt som kan ersätta ris, pasta eller potatis

Nygamla gryner och mjöl av övriga sädeslag



- Matkorn (fullkornsprodukt)
- Korngryn (hela eller krossade)
- Quinoa (mjölmålla)
- Bovete
 - Bovete är släkt med rabarber, men inte med vete.
 - Finns både som hela korn, krossade, valsade till gryn och som mjöl.
 - Ingår ofta i glutenfria mjölmixer.
 - Används mer i de polska och ryska köken, t ex som gröt eller pannkakor (blini)

Går utvecklingen framåt?



Två gula rötter



Kålrot

- Rik på C-vitamin
 - (36 mg/100 g jmf m apelsin som har 53 mg/100g)

Morot

- Innehåller beta-karoten, ett ämne som kan omvandlas till A-vitamin i kroppen
 - "Överdoser" kan ge gulaktig hud men inte A-vitaminförgiftning
- Beta-karoten tas upp lättare om morötterna äts tillsammans med fett
- Tas också upp lättare om morötterna har kokats.
- Får högre (d v s "sämre") GI när de kokas och finfördelas

Två kryddiga vita rötter



persiljerot

- Är en underart av den persilja vi använder som bladkrydda.
- Innehåller mindre C-vitamin än bladpersiljan
 - 41 mg/100g jämfört med 182mg/100g
- Innehåller mindre järn än bladpersilja
 - 1,2 mg järn/100g jämför med 3,6 mg/100g

Pepparrot

- Mycket rik på vitamin C (152 mg/100 mg)



Rödbetor

- Släkt med mangold och ev också med sockerbetan.
- En av de tidigaste konserveringsväxterna – tidigt la man in rödbetor i ättika tillsammans med pepparrot.
- Betacyanin heter det röda färgen.

