

Kjølende, sunne sommerdrikker: **Vitaminbomber i varmen**

Prøv sommerdrikkene som smaker himmelsk og gir deg mer energi og bedre helse. Ekspertene gir deg sine beste oppskrifter. Smakfulle og slankende!

Ernæringsfysiolog Lise von Krogh: Vannmelon- og jordbærdrikk



Du trenger:
½ vannmelon
1 beger med jordbær
saften av en ½ sitron

Slik gjør du:
Vannmelonen bør ligge i kjøleskapet over natten slik at den er kald tvers igjennom. La gjerne bærene også

få et par timer i kjøleskapet. Skjær vannmelonkjøttet i biter. Rens jordbærene. Ha frukten i en blender og ha i sitronsaften. Kjør juicen til frøene i vannmelonen er godt knuste. Serveres med isbiter.

Lise om drikken:

– Den perfekte tørstedrikken!

– Dette er min favorittjuice, stråler Norsk Ukeblads egen ernærings ekspert Lise von Krogh.

– Den smaker helt himmelsk, og sunn er den også, sier hun.

– Du kan variere den med andre røde bær, bytte ut sitron med lime og kanskje ha i litt mynte. En dæsj rom

blir også godt til festlige anledninger.

Ifølge ernæringsfysiologen er jordbær en kjempefin kilde til vitamin C og en kilde til B-vitaminet folat. Folat forebygger blodmangel, mens vitamin C er en god antioksidant. Vitamin C styrker dessuten bindevevet, immunforsvaret og øker jernopptaket. Jordbær er også rik på antioksidantene ellagsyre og antocyaniner. Det er disse antioksidantene som gir jordbærene den røde fargen, og de kan beskytte oss mot kreft og hjertesykdom ved å forhindre

skade på celler, kroppsvev og arvestoff.

– Den søte vannmelonen inneholder selvsagt mye vann, faktisk hele 90 prosent, og er derfor den perfekte tørstedrikken i varmen. Fargen på vannmelonen skyldes antioksidanten lykopen. Lykopen har mange gode egenskaper. Foruten å forebygge mot kreft og hjerte- og karsykdom, kan den beskytte huden som en slags innvortes solkrem. Denne drikken er naturlig søt pga. sukkeret i vannmelonen. Perfekt etter trening, etter et slag tennis eller etter en arbeidsøkt i hagen, sier von Krogh.



TEKST: TINE HOLM
 FOTO: BRITT KROGSVOLD
 ANDERSEN, ERIK HANNEMAN,
 SVEIN BRIMI, MARI SVEN-
 NINGSSEN OG EVA KYLLAND

Fedon om drikken: – Farger gjør deg frisk!

– Fersk, hjemmelaget frukt- og grønnsakjuice smaker nydelig, og kan hjelpe deg å nå dine fem om dagen på rekordtid, ivrer indremedisiner og kostholdsekspert Fedon Lindberg.

– Fersk, hjemmelaget juice bør oppbevares i kjøleskap og drikkes innen 1–2 døgn. Den kan godt fryses. Ved å velge grønnsaker og frukt med ulike farger, slik som gult i appelsin og gulrøtter, blått i druer eller blåbær, rødt i jordbær, bringebær og rødbeter, får du kombinert mange ulike antioksidanter, som vi vet virker bedre sammen enn hver for seg. På denne måten sørger du også for stor variasjon i kosten. Variasjon er kanskje det viktigste bud for et sunt kosthold.

(Kilde: Fedon Lindbergs bok «Mat for bedre helse»)

Indremedisiner og kostholdsekspert Fedon Lindberg: Hjemmelaget juice med frukt og grønnsaker



Du trenger:

2–3 gulrøtter
 2 appelsiner
 3 dl blå druer
 2 epler
 3 dl jordbær eller andre bær
 3 rødbeter

Slik gjør du:

Fjern skallet fra frukt og grønnsaker, med mindre de er økologiske, vask alt som ikke har skall. Kutt alt opp i passende biter,

og kjør det gjennom maskinen. Kjøttet fra frukten og grønnsakene skilles ut. Du beholder vitaminene og mineralene i juicen, men en del av kostfiberen går tapt. Derfor bør du eventuelt blande litt av kjøttet inn i juicen. Hvis du ikke siler juicen i stor grad, vil du likevel få i deg noe fiber.



Supermatekspertene Trine Berge og Sara Chacko: **The pineapple stole my vanilla (Supersmoothie)**



Trine og Sara om drikken:

– Maks næring og energi

– Mange typiske smoothies inneholder fyllstoffer og mye fruktsukker. Det gjør ikke disse, hevder supermatekspertene Trine Berge og Sara Chacko.

– Ved å spise supermat sørger du for at kroppen får dekket store deler av sitt næringsbehov uten å belaste den, og du får renset kroppen for avfallsstoffer på en varsom og naturlig måte. Supersmoothies er som et helt måltid å regne, sier de.

Ananas inneholder bromelain som sies å kunne redusere betennelser i kroppen og dermed forebygge kreft. Dette stoffet hjelper også å fordøye proteiner i kjøtt. Er rik på antioksidanter, styrker immunforsvaret og bedrer opptaket av jern i tarmen. Frukten har B-vitaminer og er dermed viktig for hjertehelsen.

Bananer brukes modne og helst økologiske. Inneholder Tryptofan, som stimulerer lykkehormonene og balanserer psyken. Er rik på kalium som er viktig for mange prosesser i kroppen, for nervesystemet og syre/base-balansen.

(Kilde: Boken «Supersmoothies» av Trine Berge og Sara Chacko og www.super-nature.no)

Du trenger:

1 ss Pure Planet Rice Bran solubles:

Balanserer blodsukkeret, regulerer kolesterolet, er full av B-vitaminer og fungerer som en skjønnhetsserum innenfra.

1ss Supernature Lecitin:

Bra for hjernen, balanserer kolesterol og er viktig for fettforbrenningen.

1 ss Pure Planet Activated Barley:

Gir energi, har mye vitaminer og mineraler, lav GI og betaglukaner som styrker immunforsvaret.

1,5 dl vann

2 ss Amanprana Extra virgin filtrert kokosolje

½ ts vaniljepulver

1 dl ananas i biter

en halv moden banan, gjerne økologisk

Slik gjør du:

Ha ingrediensene i en blender. Kjøres til den er deilig gul og kremete.

I denne smoothien er det tre supermatblandinger som kan være ukjente for mange. Om du vil, kan du velge kun én av dem og ta flere spiseskjeer av dette produktet. De har alle tre en mild, rund smak. Produktene finnes i alle landets helsekostbutikker.

Juice-terapeut Carina Hultin Dahlmann: **Solskinnsjuice**

Enklere med maskin

– For å lage juice trenger du en såkalt saftsentrifuge eller juicemaskin, anbefaler juiceterapeut Carina. Den får du hos elektrokjedene fra rundt 700 kroner og oppover. Start med en billigvariant, så kan du heller oppgradere hvis du bruker den ofte. Velg en variant med vid åpning på materen. Det gjør det mulig å håndtere hele frukter. Pass på at den er lett å demontere og rengjøre.



Carina om drikken: – **Sunn energibombe**

– Den viktigste juicen du inntar, er den du drikker om morgenen når magesekken er tom, opplyser Norges eneste naturlige juiceterapeut, Carina Hultin Dahlmann.

Carina har jobbet med trening, ernæring og livsstil i eget firma i mange år. Hun var nylig og viste juicemaskinene på TV 2s «God Morgen Norge» og debuterer snart hos Schibsted med bok om juicing.

– Næringen fra det første måltidet er det første du fyller kroppens celler med, så dermed er en god start meget viktig. Nyt solskinnsjuicen min i et

lekkert glass med isbiter. Den smaker så godt at du aldri vil tro at den kan være så helsebringende, sier hun.

Juicen inneholder betakaroten som er forstadiet til vitamin A, og er viktig for å beskytte huden i sommersolen. Ananas inneholder fordøyelsesenzymer bromelaine, og du får også i deg vitamin C, E, K og B, folinsyre, kalsium, fosfor, kalium, krom, jod og magnesium.

Juicen virker også rensende på leveren og støtter nyrene og deres funksjon. Ingefær virker energigivende og setter forbrenningen i gang.

(Kilde: www.novatrix.no)

Du trenger:

1 eple
1/3 del sitron med skall
3 cm stor bit med fersk ingefær
2 gulrøtter
¼ del stor bit fersk ananas

Slik gjør du:

Alle ingrediensene legges i en juicemaskin og juices. Enkelt og greit, med skall og alt.