

Aktivera näringen i nötter och fröer



Nötter och fröer är fulla av energi och näring. De innehåller en massa nyttiga mikronäringsämnen såsom vitaminer, mineraler, spårämnen och antioxidanter som är bra för oss. Dessutom innehåller de makronäringsämnen som protein och nyttiga fetter. Men kanske har du någon gång ätit en näve råa nötter eller fröer och efteråt upplevt det som en tung klump i magen, kanske med magont som följd? Orsaken till problemet är sannolikt de skyddsämnen som nötter och fröer naturligt innehåller.

TEXT: MIKAELA BJERRING, NÄRINGSTERAPEUT OCH HÄLSOSKRIBENT

Antinutrient

er är anti-näring, vilket betyder att det är raka motsatsen till näring. Det är växtämnen som hämmar eller förhindrar att näringen i kosten kan tas upp av kroppen. De fungerar som enzyblockerare eller enzyinhämmare, vilket kan ställa till med problem i matsmältningssystemet.

Antinutrient finns i nästan alla livsmedel, i större eller mindre mängd. Störst koncentration finns i spannmål, baljväxter, nötter och fröer. Det är inte mat som vi bör undvika för det, men vi kan se till att vi bryter ner dessa ämnen innan vi äter livsmedlen. Antinutrient är dock inte alltid »dåliga«. Under vissa omständigheter kan antinutrient som t.ex. fytinsyra och tanniner också ha fördelaktiga hälsoeffekter.^{1,2} Här kommer jag att fokusera på skyddsämnen i nötter och fröer, hur de påverkar näringsupptaget och hur man gör dem lättsmälta och näringen tillgänglig för upptag. Några av de mest studerade antinutrienterna som återfinns rikligt i frön och nötter är följande:

► Fytinsyra, som det främst finns rikligt av i frön, nötter, spannmål och baljväxter, är ett ämne som hämmar upptaget av mineraler i kosten. Dessa mineraler inkluderar kalcium, magnesium, järn och zink.³ Olika sätt att bryta ner fytinsyran i livsmedel är genom blötläggning, groddning och fermentering/jäsning.

► Lektiner finns i stort sätt i alla matväxter, särskilt i nötter, frön, baljväxter och spannmål. Alla lektiner är inte skadliga, men vissa lektiner kan vara skadliga i stora mängder eftersom de binder till epitelcellerna i tarmkanalens slemhinna och hindrar upptaget av näringsämnen.^{4,5} Olika sätt att bryta ner lektiner i kosten är genom blötläggning, kokning, upphettning och fermentering/jäsning.

► Proteashämmare hittas i många växter, speciellt i frön, nötter, spannmål och baljväxter. De har förmåga att bindas till proteinspjälkande enzymer och hindrar dessa från att aktiveras och verka på "fel" ställe. Olika sätt att bryta ner proteashämmare är genom blötläggning, groddning och upphettning.

För att bryta ner antinutrienterna i nötter och frön är blötläggning eller rostning de två metoder som passar bäst. De flesta frön kan man även grodda.

ATT ROSTA NÖTTER OCH FRÖER

Genom att rosta nötter och fröer kan man bryta ner en stor del av antinutrienterna, vilket gör att näringsupptaget förbättras och de blir mer lättsmälta för magen. Men nu talar

vi inte om hårt rostade och saltade nötter som man köper i affären. Om man vill äta rostade nötter är det mycket bättre att rosta sina egna. På så sätt kan man styra ugnstemperaturen. Eftersom nötter innehåller fleromättade fetter är rostning på lägre temperaturer under 130 grader bättre. När fleromättade fetter utsätts för värme blir fettsyror mer benägna att skadas eller oxidera. Det leder till bildande av fria radikaler, vilket kan skada cellerna.⁶ Studier har visat att ju högre rostningstemperatur och ju längre rostningstid, desto större risk att fetterna oxiderar.⁷ Även nötter som innehåller asparagin, såsom mandel, måste hållas under 130 grader för att undvika att det bildas akrylamid, vilket är ett neurotoxin och cancerframkallande ämne.^{8,9}

ATT BLÖTLÄGGA NÖTTER OCH FRÖER

Ett annat sätt att minska antinutrienterna i råa nötter och fröer är genom blötläggning. När man blötlägger nötter och fröer imiterar man naturens förlopp och lurar dem att tro att det är dags att börja gro. Aktiveringsprocessen sätter igång, vilket gör att antinutrienterna bryts ner och näringsämnen aktiveras. Blötlagda nötter och fröer brukar man därför kalla för "aktiverade". Genom blötläggning blir de lättsmälta för magen och näringsämnen blir tillgängliga för upptag i kroppen. Blötläggningstiden för olika nötter och fröer varierar. Vissa ska helst ligga i blöt så länge som tolv timmar, för andra räcker det med ett par timmar. Efter blötläggningen måste man torka nöterna/fröerna om man inte ska äta dem direkt. Det gör man genom att sprida ut dem på en plåt och låta dem stå mitt i ugnen på cirka 50 grader med en öppen glipa tills de är helt torra. Det är en process som tar



,fälg dftlgh fg
fdghsfdg
hfäsuöigihj fdsägi
äfdsi fäs fs g
fd godjfgpojäs
fd sgo fd

Groddar är riktigt bra mat och kan förhöja näringsvärdet och smaken i en mängd olika maträtter.

cirka 12-24 timmar. Finns det fukt kvar finns det risk för mögelbildning under förvaringen och mögliga nötter ska man absolut inte äta. När de är helt torra kan man förvara dem i en lufttät glasburk i kylan. Där håller de sig bra i ett par veckor. Nötter och fröer går även utmärkt att frysa om man föredrar det.

ATT GRODDA

De flesta frön kan man grodda som ett alternativ. När groddprocessen sätter igång så bryts skyddsämnen ner och näringen blir tillgänglig. Groddar är riktigt bra mat och kan förhöja näringsvärdet och smaken i en mängd olika maträtter. Att grodda själv är dessutom både enkelt och billigt, det är svårt att misslyckas när man har en bra groddbuk eller groddlåda. Hur man går tillväga för att grodda varierar lite beroende på vilka frön man använder. Generellt börjar man med att mäta rätt mängd och sköljer av fröna i kallt vatten. Sedan ska de blötläggas i upp till 12 timmar, följt av att man sköljer dem noggrant igen. Därefter lägger man dem i en groddbuk eller groddlåda och placerar den på ett ljust ställe i rumstemperatur, men inte i direkt solljus. Fröna ska sedan vattnas eller sköljas cirka två gånger om dagen. Efter fyra till sju dagar, beroende på vilken sort, så har man färdiga groddar som är underbart krispiga och goda, fulla med tillgänglig näring.

En bra kost innebär alltså inte bara att välja näringsrika och rena livsmedel, det är lika viktigt att tillreda maten på rätt sätt. Det handlar om att kombinera maten rätt, sänka temperaturen och lära sig hantera olika livsmedel så de kan göra gott för kroppen. Vi gör den då lättsmält för magen, näringen bevaras och blir tillgänglig så att kroppen kan tillgodogöra sig den. Det gynnar även en bra miljö i mage och tarm, som vi alla vet ligger till grund för en bra hälsa.

Mikaela kan nås på: passionforhalsa@gmail.com

För referenser: www.naringsmedicinsktidskrift.se