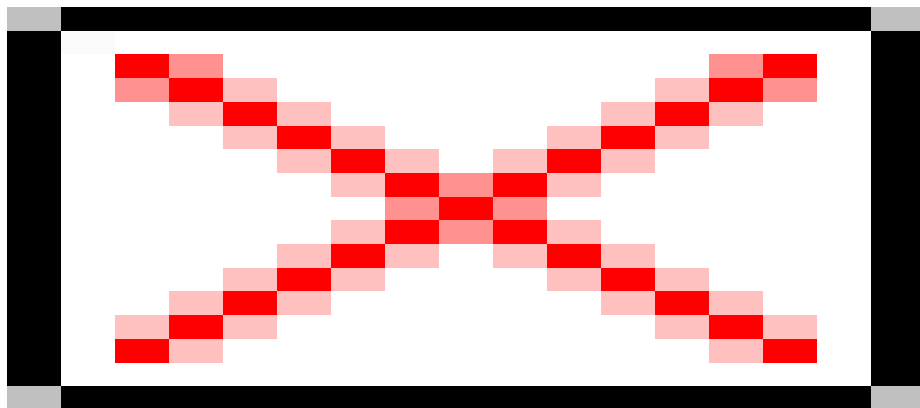


Guide: Krydderier gør din mad sund

Giv din krop et sundt boost med krydderier som hvidløg, ingefær og chili. Vi bringer de krydrede opskrifter her.



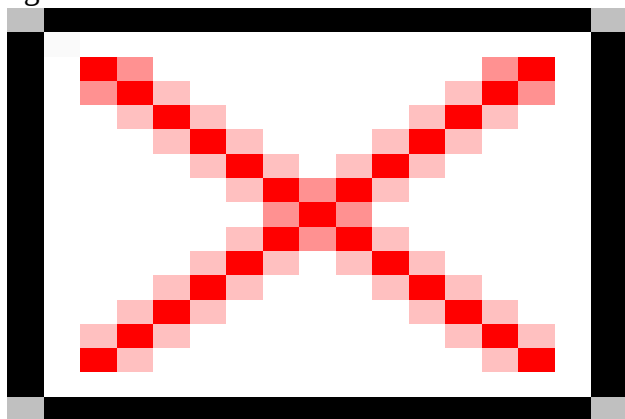
Bliv inspireret af krydrede retter til hele ugen og hold dårligdomme og sygdomme fra livet med urternes gode egenskaber.

Tag for eksempel Chili: Et kraftfyldt krydderi, der kan bruges lindrende ved typiske vinterlidelser som tilstoppede bihuler og luftveje.

Chili kan desuden have en positiv effekt på såvel blodtryk som kolesterol i blodet, og så indeholder chili mange antioxidanter som C-vitamin og Beta-Caroten. Læs mere om den sunde chili her.

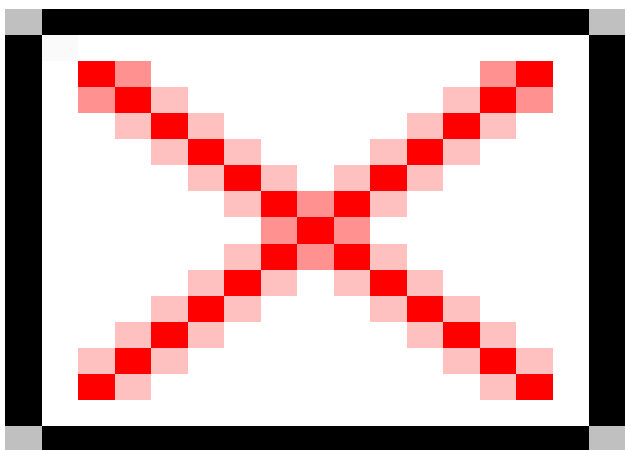
Brug ingefær og chili

Prøv for eksempel en Broccolisalat med tofu, soja, chili og ingefær, en rød chilidip og en drik med ingefær og blåbær.



Ingefær

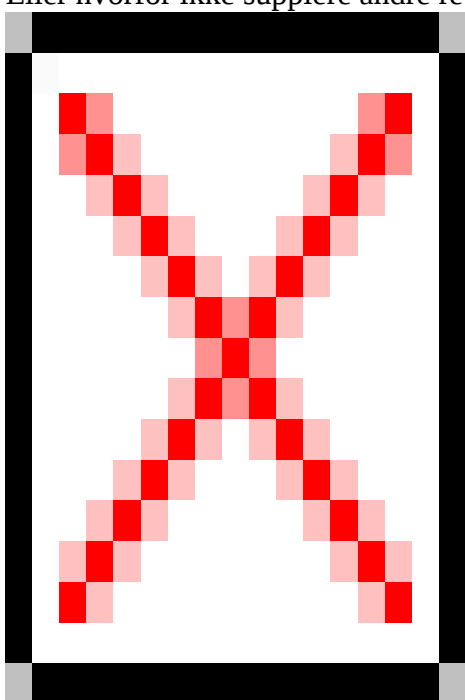
Ingefær er et vidundermiddel der både virker på forkølelse, kvalme og maveproblemer. Det kan fås som kosttilskud, pulver, syltet, marineret, flydende osv. Den nemmeste måde at opnå ingefærens velsignelser er at rive den rå rod ned i kogende vand, tilsætte lidt honning og drikke blandingen som te.



Basilikum

Hvis du har brug for en aften med den skønne, grønne krydderplante basilikum, er denne ret en mulighed: Basilikumruller med marineret svinekød.

Eller hvorfor ikke supplere andre retter med din egen pesto .



Basilikum er som mange andre krydderurter fuld af C-vitamin. Urten er god mod fordøjelsesbesvær og hoste, så dyrk gerne retter der rummer denne i vinterens kolde måneder.

Timian og rosmarin

Til den ovnbagte torsk eller dine hjemmelavede laksedeller går denne store salat med 4 slags rodfrugter godt. Du kan eventuelt lave en dressing af fromage frais, dine krydderurter, salt og peber.

Timian er som basilikum rigtig god for mave og hals. Hvis du føler dig oppustet, lider af forstoppelse eller er lidt træt i det, så brug disse i middagsretten. Eller drik det som the.

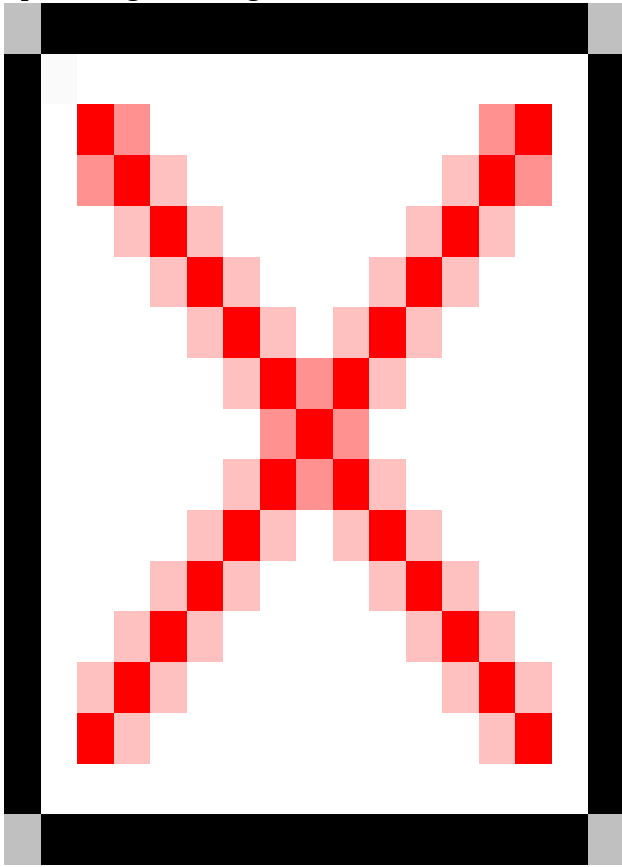
Persille

Den jernholdige krydderurt persille kan man aldrig få for meget af. Så på en vinterkold aften er det skønt med kikærter med hasselnødder, tomat og persille.

Persille er en krydderurt fuld af jern. Den er god mod blærelidelser, urinvejslidelser eller hvis du lider af mineralmangel. Så drys gerne en ordentlig håndfuld over den middagsret du synes persille passer til.

Karry, gurkemeje og hvidløg

Når ugens arbejdsdage er lakket mod ende, og du nu har lyst til at invitere vennerne på krydret mad, da kan du lave indiske gule ærter og spicy kikærter, til dine krydrede lammedeller. Eller bliv inspireret af opfordringen til at gøre weekendmaden hot .



Karry er et blandingskrydderi. Der kan være helt op til 20 forskellige krydderier i en blanding: antioxidantet gurkemeje, ingefær, kanel, koriander, nellike, muskatblomme, spidskommen, peber, kommen, karryblad, anis, fennikel, muskatnød, laurbærblade, safran, sennep, sesamfrø, cayenne, bukkehorn og valmuefrø.

Det gule farvestof i karry, der stammer fra **gurkemeje**, kan bruges som middel mod cancer. Så det er en god grund til at krydre din mad. Og, så smager karry ekstra godt og giver din krop varme når årstiden er vinter.

Hvidløg fortynder blodet og forebygger forkalkning og blodprop, sænker blodtryk og kolesterol, modvirker svamp i tarmen og uskadeliggør kræftfremkaldende stoffer. Det har en bevarende effekt på kroppen (antioxidant) og stimulerer immunsystemet. Der er ikke beskrevet skader eller bivirkninger af hvidløg.

Kilde: politiken.dk [1]

Portalen er leveret af resolvd.dk

Kilde-URL: <http://tamilskmad.dk/forums/artikler/guide-krydderier-g%C3%B8r-din-mad-sund>

Links:

[1] <http://politiken.dk/tjek/dagligliv/forbrugguider/guidermad/article623426.ece>