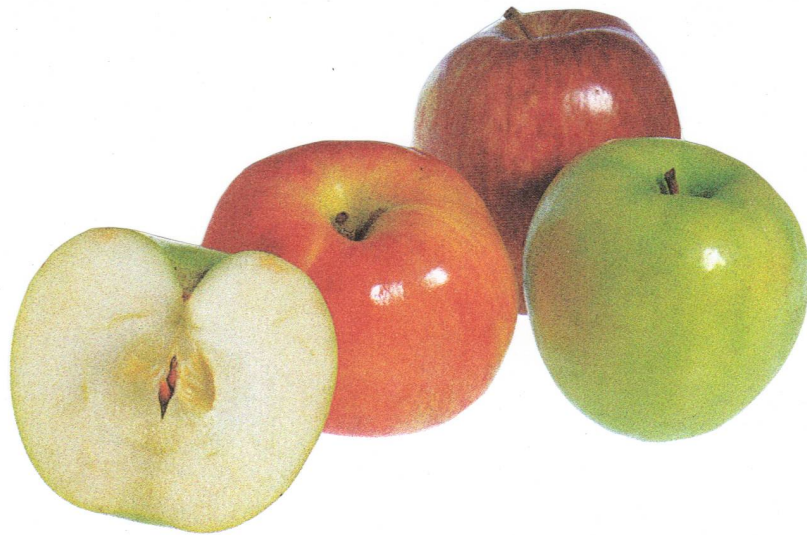


Färsk Juice



Varför hemgjord juice?

- Mer vitaminer och andra näringsämnen eftersom den är färsk, inte tillverkad av koncentrat och inte värmebehandlad. Naturliga vitaminer är nyttigare än konstgjorda. C-vitamin förstörs av lagring och ljus.
- Inte gjord av skadad frukt som kan innehålla svampgifter (som du är nog med råvarorna)
- Nyttigare eftersom den inte innehåller några tillsatser (som socker, konserveringsmedel, smaktillsatser, färgämnen, vatten)
- Smakar mycket bättre än köpt juice
- Kan varieras efter egen smak
- Billigare än köpt färsk juice, speciellt om du, eller din granne, har ett äppelträd. I så fall är frukten troligen ekologiskt odlad också.

Varför är frukt och grönsaker nyttigt?

Nedanstående information kommer från den fantastiska boken "Frisk av Mat" av George D. Pamplona-Roger. (Norsk Bokforlag). Författaren är läkare och specialist i hälsoutbildning. Informationen i boken gäller ffa hela frukter och grönsaker. När vi dricker juice får vi dock inte alla de positiva effekter som fibrerna i hela frukter och grönsaker ger.

- **Citron**

Är nyttig för blod och blodkärl. Den innehåller fytokemikalier (bl.a. syror, flavonider och terpenier), nyttiga ämnen som inte innehåller kalorier och som varken är vitaminer eller mineraler. Syrorna har antiseptisk effekt och underlättar upptag av C-vitamin som motverkar blodbrist genom att öka upptag av järn. Flavoniderna finns både i skal och fruktkött. De fungerar som antioxidanter, stärker väggarna i blodkapillärerna och är särskilt nyttiga vid åderförkalkning, blodpropp eller ödem. Terpenier sitter

huvudsakligen i skalet, de motverkar blodproppar genom att förtunna blodet och har också avgiftande och cancerförebyggande effekt. Citroner ökar motståndskraften mot virus- och bakterieinfektioner. Behandling med citron (s.k. citronkur) hjälper till att utsöndra urinsyra via njurarna och kan t.o.m. lösa upp njurstenar som bildats av urater (urinsyresalter). En medelstor citron innehåller hela dagsbehovet av C-vitamin för en vuxen. (En rökare behöver 50% mer C-vitamin än en ickерökare.)

- **Äpplen**

Innehåller flera organiska syror som är basbildande. De förbättrar tarmfloran och motverkar jäsning i tarmen. Äpplen innehåller flavonider som förebygger kolesterolavlagringar i blodkärlen. Garvsyran i äpplen verkar upptorkande på tarmslemhinnan och rörelsedämpande på tarmen vilket normaliserar tarmfunktionen både vid förstoppning och diarré. Äpplen sänker

blodtrycket eftersom de innehåller ganska mycket kalium, men nästan inget natrium. Äpplen är rika på bor. Man tror att bor underlättar upptag av kalcium och magnesium och på så sätt motverkar benskörhet. Äpplen är även vattendrivande, blodrenande, sänker blodfetter, minskar risken för gallstensbildning genom att öka utsöndring av galla och stärkande för nerverna.

Diabetiker tål äpplen ganska bra eftersom en stor del av sockret i äpplen är fruktos som inte kräver insulin för att tas upp av cellerna och hela äpplen innehåller mycket pektin som ger ett långsamt upptag av socker.

- **Apelsiner**

Apelsiner innehåller faktiskt ännu mer C-vitamin än citroner. Apelsiner innehåller förutom C-vitamin ca 170 olika fytokemikalier som förstärker och kompletterar C-vitaminets effekter, varför 50 mg C-vitamin från en apelsin kan vara lika effektivt som 500 mg C-vitamin från ett piller.

C-vitamin motverkar histamineffekten hos personer med allergi, motverkar benskörhet och bildning av urinsten. Fytokemikalierna i apelsiner har liknande effekter som i citroner. Apelsiner innehåller även 20 olika karotenoider (läs vad som står om karotenoider under "Morot") och B-vitaminer, organiska syror (se "Citron"), Kalium som motverkar högt blodtryck och kalcium som motverkar benskörhet.

- **Morot**

Innehåller betakaroten som omvandlas till A-vitamin. I morötter finns 272 olika betakarotener som samverkar med varandra. I vitaminpiller finns bara 1 sort. A-vitamin ökar immunförsvaret, motverkar cancer och är bra för ögon, hud och slemhinnor. En medelstor morot innehåller tre gånger så mycket A-vitamin som en vuxen behöver dagligen. Morötter innehåller också B- C- och E-vitaminer.

- **Rödbeta**

Är cancerhämmande, motverkar blodbrist (ofta när behandling med järntabletter inte hjälper), ökar produktion av magsaft och stärker magen. Dess basiska effekt är särskilt bra för den som har gikt eller ökad halt urinsyra i blodet. Rekommenderad dos mot blodbrist är 50-100 ml rödbetsjuice per dag. Större mängd kan ge matsmältningsbesvär. Kokt rödbeta är mer lättsmält och lika effektivt mot cancer. (Jag har inte provat att göra juice av kokta rödbetor, men det kanske går).

- **Ingefära**

Många säger att ingefära är bra mot infektioner, men jag har inte hittat något om det i frukt- och grönsaksboken.

- **Gurka**

Består av 96% vatten, men de övriga 4% är fulla av nyttigheter. Gurka innehåller

mineralsalter som är mycket basiska och neutraliserar därför sura avfallsämnen från animalisk föda. Den ökar urinmängden och underlättar utrensning av avfallsämnen genom urin och hud. Gurka innehåller svavel vilket är nödvändigt för hud, hår och naglar och rekommenderas därför till personer med eksem, psoriasis och hudinflammationer. Gurkskivor kan även läggas på huden som ansiktsmask.

- **Stjälkselleri**

Den säregna smaken av selleri beror på att den innehåller en olja, som också har hälsosamma effekter. Oljan vidgar njurarnas blodkärl och ökar på så sätt urinmängden och hjälper njurarna att rensa ut avfallsprodukter ur blodet, motverkar njursten, gikt och ödem. Selleri innehåller också mineralsalter som neutraliserar syror i kroppen. Selleri innehåller ganska mycket natrium men är trots det blodtryckssänkande eftersom den speciella oljan vidgar blodkärl och driver ut

vatten ur kroppen. Djurförsök har visat att selleri sänker kolesterol-mängden i blodet. Selleri är bra för diabetiker eftersom den innehåller glycoquin, ett ämne med insulinliknande effekt. Selleri innehåller även psoralen, ett ämne som motverkar psoriasis.

Förberedelser

1. Tvätta frukt/grönsaker som används med skal, ev. med diskmedel om de är besprutade. Bäst är förstås obesprutade frukter och grönsaker.
2. Skär till den mängd frukt/grönsaker som behövs. (i Philips #R1861 kan man mata ner hela äpplen, apelsiner osv)
3. Sätt en plastpåse i avfallshinken (Philips #R1861) och kannan under pipen.
4. Ladda ingredienserna i matarröret. Lägg gärna en stor frukt underst och överst som håller ihop småbitarna emellan. Ett matarrör fullt ger 1 glas juice.
5. Starta maskinen och mata ner ingredienserna i röret.
6. NJUT. Rör ner ev skum som bildas på ytan om juicen stått någon minut, med en sked, så blir drinken fluffig och god.

Recept (1 glas)

Röd mustasch –dricka

- 2 äpplen
- 1 bit rå rödbeta (ca 4 cm diameter)
- 1 skiva citron med skal (ca 1,5 cm)
- 1 bit färsk ingefära (ca 1,5 cm diameter)

Morotsjuice med sting

- 2 apelsiner, skalade
- 1 medelstor morot
- 1 skiva citron med skal (ca 1,5 cm)
- 1 bit färsk ingefära (ca 1,5 cm diameter)

Grön juice

- 2 äpplen, gärna gröna
- 5 cm gurka
- 5 cm stjälkselleri
- (1 näve färsk spenat)

Lemonad

- 2 äpplen
- 1 skiva citron (ca 1,5 cm)
- (litet flytande honung kan röras ner i glaset om man vill)

Exempel på frukter/grönsaker till juice:

De flesta frukter, och många grönsaker kan man göra juice av. Prova olika sorter och blanda efter smak.

Oskalade, tvättade: Äpplen, citroner, lime, ananas, kiwi, vindruvor, päron, rödbetor, morötter, stjälkselleri, bladgrönsaker som färsk spenat eller mangold, olika sorters bär utan kärnor.

Skalade: apelsin, grapefrukt, clementin, melon, potatis.

Passar inte: Bananer, mango och avokado.

Granny Smith-äpplen fungerar heller inte så bra till juice.

Den maskin vi använde vid demonstrationen var:

Philips HR1861 Råsaftcentrifug/Juicer

Fördelar med denna maskin är:

- Behöver inte skära frukten i småbitar
- Klarar även vissa oskalade frukter
- Pressar ut juicen effektivt (upp till 70% mer än vissa billigare maskiner)
- Får plats frukt till ett helt glas per laddning
- Lätt att göra ren
- Stark, hållbar och tillräckligt snygg för att stå framme och lätt kunna användas varje dag.

Detta häfte är sammanställt av Suzanne Gundler

