

Gurkmeja-booster

Gurkmeja innehåller flera antioxidanter, bland annat curcumin. Kroppen tar upp curcumin bättre ur gurkmeja än ur rent curcumin, och om man äter gurkmeja tillsammans med svartpeppar ökar kroppens förmåga att ta upp curcuminet avsevärt. Jag tillsätter gärna litet kanel också, mest för smakens skull, för jag tycker gurkmejapulver smakar gammal källare.

Jag blandar pulvret med kallpressad, ekologisk linfröolja så får jag i mig det som behövs för att kroppen ska kunna bilda omega 3-fett samtidigt. Omega 3 behövs för många olika funktioner, som cellreparation, reglering av blodtryck, njurfunktion och immunförsvar och minskar även risken för blodproppar samt depression.



Jag brukar blanda ca:

1 dl gurkmejapulver

1 tsk nymald svartpeppar (en del rekommenderar mer peppar)

1 rågad tsk mald kanel

Sedan häller jag i linfröolja medan jag rör, tills jag får önskad konsistens. Blandningen sedimenterar, så man får röra om varje gång man ska ta sig en sked.

Jag förvarar röran i en glasburk med lock i kylskåpet så oljan inte härsknar, och tar ca en halv matsked varje dag, vilket jag gissar motsvarar ca 1 matsked pulver.

Suzanne Gundler