Härliga bladgrönsaker

Bladgrönsaker är de livsmedel som saknas mest i modern kost. Att lära sig att laga och äta grönt är viktigt för att skapa god hälsa. När du tillför gröna grönsaker i din kost, kommer du att utesluta de livsmedel som gör dig sjuk på ett naturligt sätt. Bladgrönsaker hjälper till att bygga din inre regnskog och stärker blodet och andningsorganen. De är särskilt bra för stadsmänniskor som sällan ser gröna åkrar i öppna landskap. Grönt förknippas med våren, tidpunkten för förnyelse, förfriskning och vital energi. I asiatisk medicin, är grönt relaterat till levern, känslomässig stabilitet och kreativitet.

Näringsmässigt är gröna grönsaker mycket rika på kalcium, magnesium, järn, kalium, fosfor, zink och vitamin A, C, E och K. De är fyllda med fibrer, folsyra, klorofyll och många andra mikronäringsämnen och fytokemikalier. När det är möjligt, välj ekologiskt. Men att äta icke-ekologiska gröna grönsaker är mycket bättre än att inte äta något grönt alls!

Några av fördelarna med att äta mörk gröna bladgrönsaker är:

- Blodrenande
- Att förebygga cancer
- Förbättrad cirkulation
- Stärkt immunförsvar
- Främjande av sund tarmflora
- Främjande av subtila, ljus och flexibel energi
- Gladare och eliminering av depression
- Förbättrad lever, gallblåsa och njurfunktion
- Rensar blockeringar, särskilt i lungorna genom att minska slem

Det finns så många bladgrönsaker att välja mellan. Hitta gröna grönsaker som du älskar och ät dem ofta. När du blir uttråkad med dina favoriter, var äventyrlig och prova gröna grönsaker som du aldrig har hört talas om förut. **Broccoli** är mycket populärt bland vuxna och barn. Varje stam är som en trädstam, ger dig stark, jordnärande energi. Rotera mellan **bok choy, Napa kål, grönkål, collards, vattenkrasse, grön senap, broccoli Rabe, maskros** och andra bladgrönsaker. **Vitkål** är god kokt eller rå eller i form av surkål. **Ruccola, endive, cikoria, sallad, mesclun** och **vilda gröna grönsaker** äts vanligtvis råa, men kan gärna konsumeras på något kreativt sätt du gillar. **Spenat, mangold** och **betor** är bäst att äta med måtta, eftersom de har högt innehåll av oxalsyra, som förbruka kalcium från ben och tänder, och kan leda till benskörhet. Koka dessa grönsaker med något proteinrikt som tofu, frön, nötter, bönor, smör, animaliska produkter eller olja. Detta kommer att bidra till att balansera effekten av oxalsyra.

Att tillaga bladgrönsaker
Prova olika metoder som ångkokning, kokning, sautering i olja, vattensautering, matlagning utan vatten eller lägg i en lag, som i en pressad sallad. Kokning gör bladgrönsakerna fylliga och mjuka. Koka i en minut så att näringsämnena i de gröna inte går förlorade i vattnet. Du kan också dricka kokvattnet som en hälsobringande buljong eller te om du använder ekologiska grönsaker. Ångkokning ger bladgrönsaker mer fibrer och spänst, vilket är bra för människor som försöker gå ner i vikt. Råkost är en bra tillredning av gröna grönsaker. Det är uppfriskande, kylande och bidrar till levande enzymer.

När vissa människor hör "bladgrönsaker", tänker de ofta på isbergssallad, men den vanliga bleka salladen (som serveras på restauranger) är inte så näringsrik som andra gröna grönsaker. Ta för vana att lägga till dessa mörka, gröna bladgrönsaker till din dagliga kost. Prova i en månad och se hur du mår. Se även boken *Greens Glorious Greens* av Johnna Albi och Catherine Walters.

Swedish translation courtesy IIN alumni, Dudley Slinger. All rights reserved.