

Slik holder godsakene lenger:

Helt sjef på frukt

Visste du at bananer ikke trives i kjøleskapet, eller at appelsinen helst skal ha mye appelsinhud? Her er tipsene som hjelper deg å velge rett og holde frukten frisk så lenge som mulig!

Tekst: Guri M. Srenes
Foto: NTB scanpix, YAY Images, Jon-Are Berg-Jacobsen / Nofima og NU-arkiv

B utikkene bugner over av frukt og grønnsaker; noen er proppfulle av næring og sunne stoffer, mens andre inneholder mer vann enn vitaminer. Her er de beste rådene fra frukt- og grøntekspert som forteller deg hva du bør se etter og hva du bør styre unna i frukt- og grønnsakdisken, og hvilke frukt og grønnsaker som gir de aller største helseeffektene.

– Frukt og grønnsaker fyller opp magesekken og gir oss masse god næring i form av mineraler og vitaminer. Og det beste er at de gjør alt dette uten det aller største kaloriinntaket. Vi kan si at frukt og grønt er næringstette uten å være energitette, forklarer ernæringsfysiolog Lise von Krogh (bildet).



– Det aller beste du kan gjøre for å forebygge overvekt, kreft, diabetes 2 og hjerte- og karsykdommer på sikt, er å spise mye frukt og grønt, sier von Krogh.

Stor helsegevinst

Hun understreker at de aller fleste frukter og grønnsaker inneholder viktige næringsstoffer som vitamin C, kalium, folat og fiber. Dette er næringsstoffer som er godt for immunforsvaret, bindevevsdannelsen, fordøyelsen, blodtrykket, de røde blodcellene og hjertet. For å nevne noe. Samtidig understreker hun at det er noen frukter og grønnsaker som ikke er fullt så tettpakket med næringsstoffer, men bidrar likevel til det totale inntaket. Selv med lite næringsinnhold betyr det ikke at vi skal droppe å spise dem.

– Det er viktig at vi spiser frukt og grønt i alle regnbuens farger. Litt av alt, og ikke for mye av noe, sier von Krogh.

STOR
GUIDE!



Kropp&sjel



Appelsin

Se etter: Den skal være frisk og ha jevn farge uten grønne flekker. Fruktkjøttet skal virke fast, uten tegn til grønne eller bløte flekker. Appelsinen skal være saftig og velsmakende, ha et skall som løsner lett og inneholde få steiner. En tung frukt indikerer at appelsinen er saftig.

Næringsinnhold: C-vitaminrik. Inneholder også kalium og folat.

Derfor er det godt for deg:

1½ appelsin gir deg dagsbehovet for vitamin C. Vitamin C er viktig for immunforsvaret, særlig under og etter trening. Vitamin C er også nødvendig for et sterkt bindevev, energistoffskifte og nervesystem. Spiser du appelsinkjøttet, får du i deg litt kostfiber, noe som kan forebygge hjerte- og karsykdommer.

Godt å vite: I stuetemperatur holder appelsiner i 1–2 uker.

TIPS!

Jo mer «appelsinhud» en appelsin har, jo ferskere er den.



Banan

Se etter: Skallet skal sitte stramt og fast rundt bananen. Skallet skal være helt, uten sprekker, mørke flekker eller andre skader. Den skal ikke være grønn, da er den ikke moden. Husk at sprukne og skadde bananer taper seg hurtig i kvalitet.

Næringsinnhold: Inneholder stivelse, noe de færreste andre frukter gjør. Banan er også rik på kalium.

Derfor er det godt for deg:

Banan er mer tettpakket med energi enn alle andre frukter og er derfor fin energipåfyll, for eksempel etter trening. Den kan også erstatte kalium du har tapt gjennom svette.

Godt å vite: Bananer er ømtålige og skades lett. De blir fort brune hvis du oppbevarer dem for kaldt. Bananer skal derfor oppbevares i romtemperatur.

TIPS!

Har du brune bananer, frys dem ned og bruk dem i en smoothie eller bakverk. Skal du bruke bananer i matlagingen, bør du velge de minst modne.

Frukt på kastetoppen

Hvert år kaster vi nordmenn over 250 000 tonn mat som kunne vært spist. Det er verdier på nærmere 18 milliarder kroner som går rett i søpla. Over 70 prosent står private husholdninger for, og hver fjerde handlepose med mat vi kjøper, går rett i søpla. Frisk frukt og grønt er det vi kaster aller mest av.

– Det skyldes at vi kjøper inn mer enn vi klarer å

spise, er for dårlige til å planlegge og fordi vi misforstår holdbarhetsmerkingen. Få er også klar over at enkelte frukt og grønnsaker blir raskt dårlige,

forklarer Anne Marie Schroder (bildet), kommunikasjons sjef i Matvett.



Spis frukt og grønt i alle regnbuens farger. Litt av alt, og ikke for mye av noe.

Lise von Krogh, ernæringsfysiolog



Druer

Se etter: Druene skal være fyldeige, spenstige og faste, uten rynker. De skal være hele, uten støtskade eller sprekker. De skal ikke lekke fruktsaft, men være saftige og sitte fast på stilkene. Sjekk nøye mellom klasene etter mugg.

Næringsinnhold: Mye sukker og noe antioksidanter.

Derfor er det godt for deg: Druer er en fin måte å få i deg energi på. De inneholder mye sukker, så én porsjon om dagen er nok. Kjøper du de røde druene, får du mer antioksidanter, noe som kan forebygge hjerte- og karsykdommer.

Godt å vite: Druer liker seg aller best i kjøleskapet.

TIPS!

Putt druer i fryseren og vent til de blir frose. Spis dem som godteri!



Kiwi

Se etter: Kiwien skal være hel, fast og fri for mørke flekker. Skallet skal være uten rynker eller skruller. Den skal ha en jevn og fin farge, og lukte friskt og syrlig. Kiwien er moden når den gir etter for et lett trykk.

Næringsinnhold: Svært C-vitaminrik, men også en god kilde til folat og kalium.

Derfor er det godt for deg: Kiwi inneholder dobbelt så mye C-vitamin som appelsin. Det høye C-vitamininnholdet styrker immunforsvaret. Kiwi er også godt for fordøyelsen.

Godt å vite: Noen opplever prikking og kløe i munnen når de spiser kiwi. Det skyldes enzymet actinidin, som noen er følsomme for eller allergiske mot. Kiwi oppbevares best i romtemperatur. Litt kiwi sammen med grovbrød øker jernopptaket.

TIPS!

Det er ikke alle kiwier du trenger å fjerne skallet på. Gul kiwi kan nytes slik de er: med skallet på.



Mango

Se etter: En mango av god kvalitet skal føles tung, ha glatt og jevnt skinn uten synlige skader eller sprekker. En moden mango gir lett etter for press når du klemmer på den. En veldig bløt mango er overmoden og for gammel.

Næringsinnhold: Dette er en antioksidantrik frukt. Rik på vitamin A i form av betakaroten, og vitamin C. En god kilde til B-vitaminet folat. Inneholder en del sukker.

Derfor er det godt for deg: Mango kan bedre nattesynet, forebygge infeksjoner og sikre en normal celledeling. Mango beskytter mot flere typer kreft og hjertesykdommer. Mango er en av de søteste fruktene vi har, og gir oss en del energi og sukker.

Godt å vite: Det anbefales ikke å oppbevare mango i kjøleskapet. Er fruktkjøttet rundt steinen brunt, er dette tegn på at frukten har vært lagret for kaldt.

TIPS!

Mango spises lettest kuttet i terninger. Den passer godt til salater, kjøtt og fisk.

TIPS!

Stekte eplebåter med løk og karri er sunt og godt som middagstilbehør.



Eple

Se etter: Det skal være fast i konsistensen og fri for støtskader. Skallet skal være glatt og rent. Farge og fasong skal være typisk for sorten. Eplet skal være uten tegn til innskrumping eller mørke flekker. Hold eplet i hånden – det skal føles tungt og fast, ikke mykt og lett.

Næringsinnhold: Kan bidra til fiberinntaket, særlig om du spiser dem med skallet på. Flest C-vitaminer finner du også rett under skallet; enda en grunn til ikke å skrelle eplet.

Derfor er det godt for deg: Epler er godt for fordøyelsen. Kjøp økologiske epler om du vil unngå sprøytemidler.

Godt å vite: Epler avgir etylengass, som bidrar til modning. Epler bør derfor ikke lagres sammen med bananer, avokado, aubergine og brokkoli. Mange synes epler smaker best når de er kalde, men da er det viktig at de er modne først. Epler skal helst oppbevares i romtemperatur.

God kvalitet

Selv om det meste av frukt og grønt er godt for helsen vår, er det ikke alltid like lett å finne varer som holder så lenge som vi skulle ønske. Noen varer er også vanskeligere å holde friske enn andre, ifølge Mattilsynet. I fruktdisken er det banan som topper verstinglisten, sammen med druer og appelsiner. I tillegg bør du sjekke pærer og epler da de lett kan få støtskader.

– Frukt og grønt er levende organismer og

fortsetter å puste etter at de er blitt høstet. De puster spesielt raskt ved romtemperatur. Du kan sammenligne det med et opphold i 50 grader hvor vi konstant hyperventilerer. Vi ville heller ikke holdt så lenge da, forklarer forsker Hanne Larsen (bil-det) fra mat-



forskningsinstituttet Nofima.

Sjekk dette!

- Velg produkter som ser friske ut, ikke inntørkede, misfargede eller «syke» i form av brune flekker.
- Sjekk at fruktene ikke er bløte. Det vil si at de er i ferd med å bli råtne
- Det sier seg selv, men unngå mugg.
- All frukt og grønt inneholder vitaminer og mineraler. Du trenger ikke å kjøpe eksotiske frukter for å oppnå gode helseeffekter. Norske eller europeiske frukter og grønnsaker inneholder massevis av vitaminer, mineraler og antioksidanter. Velg økologisk når du kan.



Nektarin

Se etter: Nektarinen skal ha glatt skall uten sprekker eller mørke flekker. Legg nektarinen i håndflaten og klem lett. Er den moden, skal den føles fast og gi etter for et lett trykk. Vær også oppmerksom på slagskader og bløte områder. Unngå grønne og harde nektariner.

Næringsinnhold: Nektarin inneholder en rekke vitaminer og mineraler, men ikke i store mengder.

Derfor er det godt for deg: Nektarin er nyttig hvis du vil ha i deg sunn energi.

Godt å vite: Nektarin er en sart frukt som lett får skader ved trykk og støt. Pass på at frukten ikke blir våt, da dette kan ødelegge skallet og fremskynde mugg. Nektarin bør modnes i romtemperatur før den lagres i kjøleskap.

TIPS!

Nektarin er supert å hermetisere i sukkerlake. Kan hermetiseres på norgesglass med for eksempel vanilje, kanel og stjerneanis.

Næringsinnhold: God kilde til fiber, folat og kobber. En av de mest antioksidantrike fruktene.

Derfor er det godt for deg: Granateple inneholder mye mer antioksidanter enn for eksempel blåbær, rodvin eller grønn te. Det styrker immunforsvaret og kan beskytte mot blant annet prostatakreft.

Godt å vite: Det er kun frøene i granateplet som kan spises. De har en aromatisk og syrlig smak som kan minne litt om søte pærer. Spis frøene rett fra skallet med skje.

TIPS!

Frøene fra granateplet smaker godt i salater og til desserter.



Pasjonsfrukt

Se etter: Skallet er tykt, matt og litt bukkete når frukten er moden. Det skal se litt læraktig ut og helst se litt «gammelt» ut. Helt glatt og stramt skall tyder på at frukten er umoden. Unngå pasjonsfrukter som er myke og har sprekker eller andre skader i skallet. En moden pasjonsfrukt skal føles tung for størrelsen og gi lett etter for trykk.

Næringsinnhold: Frukten er rik på fiber og inneholder også en del protein. Frøene er rike på vitamin E. I fruktkjøttet finner vi mye vitamin C.

Derfor er det godt for deg: Pasjonsfrukt er godt for fordøyelsen og for immunforsvaret. Innholdet av vitamin E er med på å beskytte cellene våre.

Godt å vite: Det er frøene i pasjonsfrukten vi spiser. Del frukten i to, og spis frøene med skje rett ut av skallet.

TIPS!

Pasjonsfrukt egner seg godt i fruktsalater, til is og sorbeer, fromasjer, sauser, syltetøy og tærter. Frukten er også god i juicer og drinker.



Granateple

Se etter: Skallet til granateplet skal være rodt til dyprødt og hardt. Du bør se etter granatepler av stor størrelse da de inneholder mer fruktsaft. Frukten skal kjennes tung sammenlignet med størrelsen. Brune rustflekker på skallet er et godt tegn. Det viser at frukten er moden.



Pære

Se etter: Pærer skal være faste i konsistensen og fri for støtskader. De skal være hele og ha stilken på. De skal ha glatt og hardt skall uten sprekker og uten tegn til innskrumpling eller mørke flekker.

Næringsinnhold: Pære er en veldig fiberrik og mager frukt.

Derfor er det godt for deg: Pære er godt for fordøyelsen og immunforsvaret. I tillegg er den også bra for kolesterolet og for hjertet.

Godt å vite: Pære er en fin måte å øke fiberinntaket på. En pære tilsvarer det samme som to brødkiver grovbrød. Pærer bør modnes i romtemperatur før de lagres i kjøleskap.

TIPS:

Pære smaker best moden og kan ettermodnes i romtemperatur hvis den er hard. Pære passer fint som mellommåltid, etter et måltid, som en spennende ingrediens i salater og desserter, eller sammen med ost.



Papaya

Se etter: Papaya varierer fra grønt til gult, avhengig av hvor moden den er. For å sjekke om papayaen er spisemoden, bruk klemmetesten: Trykk lett på frukten med en finger. Er den moden, skal den gi svakt etter for press.

Næringsinnhold: Papaya er kalorifattig og rik på vitamin C. Den inneholder mer vitamin C enn appelsin. Den bidrar også med folat og fiber.

Derfor er det godt for deg: Papaya inneholder mye kostfiber, noe som er godt for fordøyelsen vår. Kostfiber er supert for tarmbakteriene våre, noe som er med på å styrke immunforsvaret vårt og gi oss færre mage- og tarmplager.

Godt å vite: Papaya modner i romtemperatur. Du kan derfor kjøpe den når den er fast og ikke helt modnet. Spis den når den er spisemoden og gul i fargen.

TIPS!

Papaya spises som den er. Del den i to på langs og skrap ut frøene med en skje. Press litt lime over og nyt.

Det beste du kan gjøre for å forebygge hjerte- og karsykdommer, kreft og diabetes 2, er å spise mye frukt og grønt

Lise von Krogh, ernæringsfysiolog



Visste du ...

... at nesten alle frukter inneholder mest vann? De fleste inneholder faktisk mer enn 80 prosent.

Kilder: Opplysningskontoret for frukt og grønt, Mattilsynet, Bama, Matvett.no, ernæringsfysiolog Lise von Krogh og BraMat.no.

NESTE UKE: Stor grønnsakguide!

Allerede nå kan du gå inn på norskukeblad.no og ta vår grønnsaksquiz.

Svar & Vinn!

ER DU UKENS VINNER? Svar på spørsmålet og vær med i trekningen av en flott premie!

Denne uken kan du vinne ansiktspleie fra Weleda. Pakken inneholder dagkrem, nattkrem, øyekrem og serum. Pomegranate Face Care er en naturlig ansiktspleie basert på økologisk granateple, som skal motvirke aldring av huden og stimulere cellefornyelsen og elastisiteten.

Hvilket rom i huset er det mest aktuelt for deg å pusse opp?

- A) Stue
- B) Kjøkken
- C) Bad
- D) Soverom
- E) Entré
- F) Annet (spesifiser)



Verdi
kr 1446

Send SMS til 2205!

Start SMS-en med Nuflaks, skriv så utgavenummer og svaret ditt og send til 2205. Eksempel: Nuflaks 45 A. Tjenesten koster kr 5 pr. melding. Du kan sende så mange du vil innen 10. november.

Vinneren blir kontaktet og navnet publisert i forbindelse med en annen konkurranse.

Vinneren for uke 39: Aud Halden Asbjørnsen, Hokksund