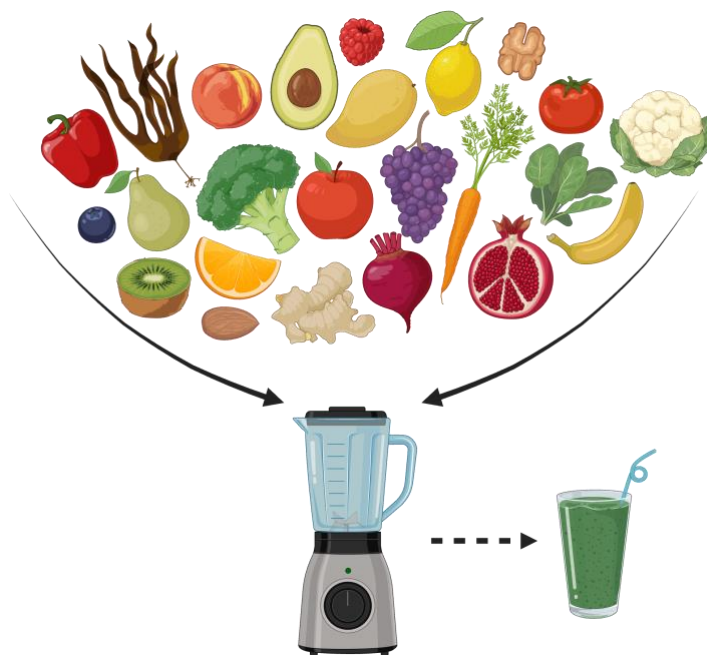


Professorens grønne energigrød

Den danske forsker, Oluf Borbye Pedersen, som forsker i bl.a. tarmens mikrobiom, starter sin morgen på en helt særlig måde. I over 30 år har han hver morgen blendet omkring 500-600 gram frugt og grøntsager til en grød, som giver hans krop styrke og energi til resten af dagen. Frugten og grøntsagerne indeholder nemlig en masse vitaminer, kulhydrater og fibre, og netop fibre er bakterierne i tarmmikrobiomet rigtig glade for. Derfor er grøden et energi-boost til tarmmikrobiomet, som derefter vil påvirke resten af kroppen.

I denne øvelse skal du lave din egen energigrød med fokus på at styrke dit mikrobiom bedst muligt. Du skal udvælge nogle frugter og grøntsager på baggrund af, hvad der er sundt for dit mikrobiom, og hvad du synes smager godt.



Materialer

Forskellige slags grøntsager, frugter, nødder, yoghurt, krydderurter og grøn the.

Sådan gør du

Sammensæt de grøntsager og frugter, som du mener, bliver det sundeste måltid for mikrobiomet.

Undersøg på internettet hvorfor hver enkelt fødevarer i din energigrød er gode for mikrobiomet og/eller resten af kroppen. Er den f.eks. meget fiberholdig, eller indeholder den særlige vitaminer, fedtstoffer eller gode bakterier?

Forsøg samtidig at sammensætte nogle smage, som vil gøre grøden mere indbydende for jer selv at spise.

Blend de valgte frugter og grøntsager i en blender eller foodprocessor, og fortynd grøden op med yoghurt og/eller grøn the.

Server grøden i en skål og pynt den med bær og/eller nødder. Velbekomme!