

Nytt innen superfoods: Camu-camu og lucuma

Berlin, 20.06.2015 To frukter med eksotiske navn skaper furore på grunn av næringsinnholdet sitt. Selv om de allerede har beriket kostholdet i lange tider i opprinnelseslandene sine, er camu-camu og lucuma fremdeles en sjeldenhet her til lands.

Camu-camu: Frukten med det høyeste innholdet av vitamin C

Den lille frukten fra Peru inneholder mer vitamin C enn all annen frukt. Den kan oppnå den utrolige mengden av rundt 2000 milligram vitamin C per 100 gram frukt. Den inneholder 40 ganger så mye vitamin C som appelsiner. I tillegg til vitamin C, inneholder camu-camu også rikelig med jern, kalium og kalsium. Dessuten er konsentrasjonen av betakaroten og bioflavonoider enormt høy. Disse fytokjemikaliene senker blodtrykket og beskytter blodkarene. Derved forebygger du hjerte-/karsykdommer, og minsker i tillegg risikoen for kreft.

Camu-camu finnes først og fremst i Peru. Frukten vokser på buskene i flodområdene i regnskogen i Amazonas. De innfødte bruker den som afrodisiakum og legemiddel. I Europa er det mest vanlig å kjøpe camu-camu som fruktpulver. Det bittersyrlige pulveret smaker spesielt godt i ferskpresset juice eller smoothies.

Oppskrift: Camu-camu-dessert

1 teskje nu3 økologisk camu-camupulver
200 gram cashewnøtter (bløtet i vann)
30 gram agavesirup
50 milliliter limejuice
2 appelsiner

Tilberedning:

Ha de bløtede cashewnøttene i en blender. Tilsett agavesirup, limejuice og camu-camupulver. Bland alt sammen til det får en kremete konsistens. Skjær appelsinen i skiver. Hell kremen i et glass, og pynt med appelsinskiver.

Lucuma: Naturlig og aromatisk sukkererstatning

Lucuma er en sunn næringsbombe: Frukten byr på en høy konsentrasjon av betakaroten, vitamin B3 og jern, i tillegg til lettabsorberende karbohydrater og verdifullt fiber. Det høye innholdet av sink er også interessant. Grunnstoffet er nødvendig for flere stoffskifteprosesser, samt for immunforsvaret. Den inneholder også treningsmineralene kalsium og magnesium i rikelige mengder. De er uunnværlige for å oppnå sunne knokler og tenner, samt en god muskelrestitusjon.

Frukten vokser opprinnelig i 1000 til 2400 meters høyde i Peru, Chile og Ecuador. Etter hvert har den også blitt kultivert i Australia, New Zeeland og Karibien. Lucuma er nasjonalfrukten i Peru, og har blitt brukt i årtusener som tradisjonelt lege- og ernæringsmiddel. Der spiser man gjerne frukten rå, eller man tilbereder den på samme måte som gresskar eller søtpotet.

Til tross for den søte smaken, stiger blodsukkeret svært langsomt og lite etter inntak av lucuma. Takket være den lave glykemiske indeksen, er frukten spesielt interessant for diabetikere. I

raw food-miljøet bruker man gjerne lucumapulver som naturlig sukkererstatning med råkostkvalitet.

Oppskrift: Lucuma-iskrem

2 frosne bananer
4 dadler
2 til 3 spiseskjeer kokosflak
2 spiseskjeer kokosolje
2 til 3 spiseskjeer kokosmelk
3 spiseskjeer lucuma
1 klype salt

Tilberedning:

Kjør alt i en blender til det oppnår en fin, kremete konsistens. Fyll i en skål eller i mindre former, og la det stå en time i kjøleskapet. Vend skålen/formene oppned, bank ut iskremen og hell over lønnesirup etter smak.

Kontakter:

Anastasia Sundström

E-post: anastasia.sundstroem@nu3.no

Telefon: +49(0)30 340 443 821

Om nu3 – din ernæringsekspert:

nu3 er Europas ledende tilbyder av intelligent ernæring. I vår nettbutikk finner kundene passende produkter som samsvarer med deres mål og filosofi, innen områdene vektreduksjon, naturkost, trening, sunnhet og skjønnhet. nu3s ekspertteam, bestående av ernæringsfysiologer, idrettspedagoger og medisinerer, søker stadig etter innovative produkter for det voksende sortimentet, som for tiden omfatter rundt 6500 artikler. nu3 GmbH, med hovedsete i Berlin, ble grunnlagt i 2011. nu3 sysselsetter rundt 230 medarbeidere, og er aktiv i 24 land. <http://www.nu3.no>