

Grøn vintersuppe med et stænk af lune

Af Michael Ovesen Kost- og ernæringsvejleder

Vinteren er en kold og mørk tid og kan for mange virke trist. Man har måske ikke rigtigt overskud til at træne eller spise sundt – men egentlig vil man måske gerne leve sundere, hvis hjælpen er der.

Som hiv-positiv er det især vigtigt, at få opbygget et godt og sundt immunforsvar, da virus påvirker vores immunforsvar. Måden at gøre dette på, er at leve sundere. Få kroppen boostet med sunde næringsstoffer som er med til at påvirke dit immunforsvar og give en sundere livsstil.

På denne tid af året er det sæson for kål og supper. Jeg har valgt at lave en sund og velsmagende suppe, som er rig på næringsstoffer og lever op til fødevarestyrelsens anbefalinger i forhold til energifordeling af fedt, kulhydrater og proteiner i en sund kost.

Anbefalingerne siger: 32-33% fedt, 45-60% kulhydrater og 10-20% protein.

I retten er hovedingrediensen rosenkål og kartofler. Hvad bidrager disse sorter så med? Begge indeholder en del fibre, som er godt for tarmfloraen, B-, C-, E- og K vitaminer og en masse antioxidanter. Derudover så indeholder rosenkål Sulforaphan, som er med til at styrke ens immunforsvar. Kan man ikke lide rosenkål, så kan man i stedet bruge broccoli eller blomkål.

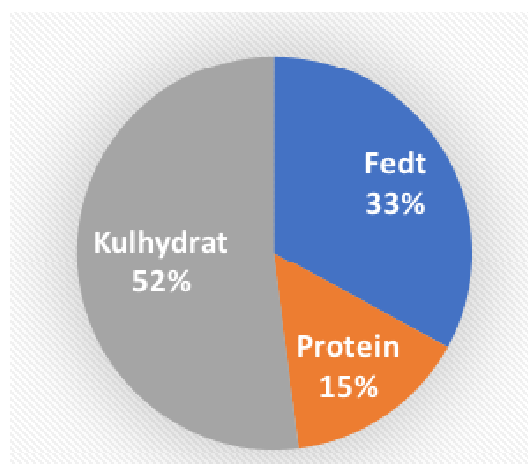
Opskrift

Rosenkålssuppe med chili til 1 person – 283 kcal.

Energifordelingen i retten pr. portion:

Ingredienser:

- 25 g. løg
- 1 fed hvidløg
- ½ spsk. olivenolie
- 1 bouillonterning
- 2 dl. vand
- 125 g. rosenkål (frost kan bruges)
- 125 g. kartoffel
- ½ frisk chili
- 1 dl. OMA madlavningsfløde 4%
- ¼ friskpresset citron



Fremgangsmåde:

1. Hak løg og hvidløg og svits dem gyldne i en gryde med olivenolie
2. Bland bouillonterning op med 2 dl. vand og tilsæt løgene.
3. Rens rosenkålene, hvis ikke de er frosne og skær dem i kvarte. Tilsæt dem i gryden og kog dem møre
4. Rens kartofler, og skær dem i tern og tilsæt dem i gryden sammen med det andet og kog dem møre
5. Skru ned efter et lille opkog og lad det stå og simre så det er mørt sammen med chilien som tilsættes hel. Tilsæt evt. mere væske under vejs.
6. Tag chilien op når kartofler og rosenkål er mørt og blend det.
7. Retten jævnes med fløde så den bliver cremet.
8. Smag til med friskpresset citron, salt og peber.

Denne opskrift er udviklet for Hiv-Danmark af:

Michael Ovesen, Kost- og ernæringsvejleder, www.kostvejledningdanmark.dk

Opskriften er ment som et sundt supplement til din kost, og råvarerne finder du i dit lokale supermarked.