

KÅL MOD KRÆFT

Der er god grund til at gøre kål til en dille på lige fod med blåbær, som forbrugere har lært at rive ned af hylderne i landets supermarkeder. Undersøgelser har vist, at folk, der spiser mange broccoli, blomkål og rosenkål, har mindre risiko for at udvikle kræftsygdomme. Af alle frugter og grøntsager har de korsblomstrede grøntsager den mest kræfthæmmende virkning. Korsblomstrede grøntsager er blandt andre broccoli, blomkål, rosenkål, grønkål, savojkål og rucola.

Flere undersøgelser har vist, at personer, der spiser broccoli og kål selv i små mængder, mindsker deres risiko for at udvikle kræft i lunge, tarm, bryst og prostata. I 1997 viste forsøg med rotter, at broccoliekstrakt kunne få brystkræftsvulster til at vokse langsommere og falde i antal. Af samme grund kom der teposer med broccoliekstrakt på markedet i USA



Råkost med flødedressing

Fetaost og ristede solsikkekerner hertil. Uhm...

Vend kogt kold fuldkornspasta heri og vupti, så har du en fyldig pastasalat.

God til alt fra frikadeller til flæskesteg.

Til 4 personer

¾ savojkål

½ dl piskefløde

½ dl rapsolie

1 fed hvidløg

1 tsk. citronsaft

1 tsk. honning

Salt og peber

100 g fetaost

1 dl ristede solsikkekerner

Frisk merian

Snit kålen fint.

Rør fløde, olie, revet hvidløg, citronsaft, honning, salt og peber sammen i en skål.

Vend kålen heri, og juster smagen med sødme, salt eller surt. Smuldr fetaost henover sammen med solsikkekerner og merian.