



Nordmenn spiser for lite nøtter - forbruket bør doubles

Selv om helsefordelene ved et inntak på 30-60 gram nøtter daglig er godt dokumentert, spiser nordmenn fortsatt for lite nøtter. Tall fra Helsedirektoratet dokumentert, viser faktisk at nordmenn i snitt får i seg kun åtte gram per dag.



I rapporten "Norsk Kosthold 2020" fra Helsedirektoratet er det dokumentert at nordmenns forbruk av nøtter de siste ti årene har endret seg lite og stabilisert seg på rundt åtte gram daglig. Samtidig har forbruket av annen sunn mat, slik som frukt og bær, grønnsaker økt kraftig.

Det er mange gode grunner til å spise nøtter. Nøtter er næringsrik mat som inneholder de fleste vitaminene og mineralene som kroppen trenger. De er en av hovedkildene til ALA omega-3 fettsyrer, og bidrar til beskyttelse mot Alzheimers, demens, diabetes og hjerte-og karsykdommer.

Trenger du inspirasjon for å økte inntaket? Kampanjen «I love fruit and veg from Europe», som er delfinansiert av EU, har som mål å spre inspirasjon og kunnskap for å øke forbruket av europeisk frukt og grønt i Norge.

Et godt tips for å økte forbruket av nøtter, er å bytte ut kjøttdeigen med en blanding av linser og valnøtter til tacofredagen. Alt du trenger å gjøre er å steke linser og hakkete valnøtter sammen med tacokrydder. Eller, hva med en deilig mac & cheese laget på en ostesaus bestående av cashewnøtter og næringsgjær? Oppskriften til ostesausen finner du under.

Ingredienser



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



1 1/2 cup rå cashewnøtter (bløtlegg over natta)

3 ss sitronsaft

3/4 cup vann

1 1/2 ts havsalt

1/4 cup næringsgjær

1/2 ts chilipulver

1/2 fedd hvitløk

1/4 ts gurkemeie

1 ts dijonsennep

Valgfri pasta (nok til 8re personer)

Sopp (én pakke)

En halvt oppskåret brokkolihode

Fremgangsmåte:

Stek sopp i en panne sammen med rikelig med salt. Bak brokkolien i ovnen sammen med olivenolje, salt og pepper. Mens du venter på at brokkolien skal bli ferdig heller du alle ingrediensene for sausen over i en blender. Blend til du får en kremete konsistens. Smak til med krydder. Kok opp pasta bland sammen med brokkolien, soppen og ostesausen. Nyt!

Til dessert kan du lage penøttsmør-cookies eller bytte ut ostekakebunnen med en bunn laget av nøtter, dadler, havregryn og kokosnøttolje.

Visste du at nøtter også kan brukes i hjemmelaget og fuktighetsgivende ansiktsmaske? Miks seks valøtter i en blender og rør pulveret sammen med to spiseskjeer most banan. Rør inn en spiseskje honning til du får en jevn masse. Smør massen jevnt over ansiktet ditt og la den være på i ca 20 minutter før du skyller av med varmt vann.

Mer om kampanjen «I Love Mer om kampanjen «I Love Fruit and Veg from Europe» and Veg from Europe»

Kampanjen har som formål å øke forbruket og bevisstheten om europeisk frukt og grønt i Norge, og vil være pågående i en treårs periode. Kampanjen er finansiert med bistand fra EU og er en del av EUs markedsføringspolitikk med navn "Enjoyit's from Europe". Denne markedsføringspolitikken er vedtatt av EU-kommisjonen for å hjelpe sektorens fagfolk med å bryte seg inn i eller konsolidere internasjonale markeder, samt gjøre europeiske forbrukere mer bevisste på innsatsen fra europeiske bønder. For mer informasjon besøk kampanjenettstedet her: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/no/>



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

