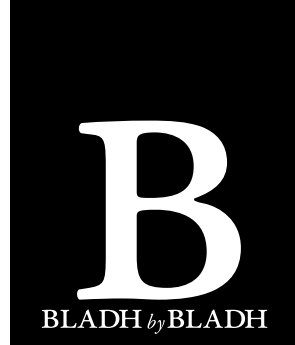


Tia Jumbe

Boosta din hälsa med naturens superfoods



De senaste åren har vi fullkomligt överösts med supergrödor i pulverform, så som spirulina, korngräs, acai, chaga och moringa. Så gott som varje säsong får vi via hälsotidningarna lära oss att uttala namnet på ett nytt superbär eller en ny supergröda.

Proppfulla med antioxidanter, vitaminer och mineraler kan många av supergrödorna stärka vår hälsa och energi. Men vilket av alla ska man välja? Och hur får man i sig dem? De allra flesta smakar ju rent ut sagt illa. Det är inte så härligt att varje dag dricka något som smakar sjövattnen, gräs eller jord. Framför allt är det svårt att hålla en sådan vana igång, alldeles oavsett hur gott den gör.

I den här boken har författaren valt ut 15 kraftfulla supergrödor: rötter, bär, alger, gräs, svamp och bipollen. Du får veta deras näringsvärden, hur de har använts traditionellt, hur de kan boosta din hälsa och framför allt – du får flera goda recept till varje superfood, så att det blir en ren njutning att boosta med dessa näringsbomber.

Författaren bjuder på totalt 49 recept på allt ifrån dressingar, varma och kalla maträtter, mellanmål och efterrätter, till smoothies och juicer där de olika supergrödorna ingår. Tanken är att hjälpa dig att äta och dricka dessa superfoods med ett leende, och ett "Mums!"

Alla supergrödor i boken har använts inom traditionell medicin i hundratals, ofta tusentals år. Några har du säkert hört talas om, som till exempel ingefära och gurkmeja, medan andra är nya som superfoods i Sverige, och kanske även för dig, till exempel superträdet moringa eller supersvampen chaga. De flesta av tillskotten i den här boken är författarens personliga favoriter, och har länge ingått i hennes dagliga kost.

Första kapitlet handlar om de supergrödor som växer under jord: ingefära, gurkmeja och maca. Andra kapitlet berättar om havets gröna guld: alger spirulina, chlorella och kelp.

Tredje kapitlet har superbäret acai, havtorn och "lyckobäret" goji – som sägs göra dig gladare - på meny.

I kapitel fyra skriver Tia om näringsbomberna ovan jord: korngräs, vetegräs, moringa och hälsobomben i vår trädgård: nässlan

Sista kapitlet handlar om binas supergröda bipollen, och svampen chaga, både värda att finnas med på din superfoodhylla.

Boosta din hälsa med naturens superfoods är en av två systerböcker om hälsa som Tia ger ut samtidigt. Den andra heter *Boosta din hälsa med naturens näringsbomber*.

OM FÖRFATTAREN

Tia Jumbe är författare, yogalärare och journalist. Hon har skrivit flera böcker om yoga och hälsa, bland annat *Yoga & Jogga, den optimala träningskombon* (tillsammans med Jenny Sunding) och *Detox Lifestyle – få mer energi med yoga, mat och nya vanor*. Hon jobbar deltid på Coops mattidning *Mer Smak* och är mitt i sin utbildning till ayurvedisk hälsorådgivare.



Foto: Camilla Lindqvist

Författare: Tia Jumbe

Titel: Boosta din hälsa med naturens superfoods

Omslag och form: Jessica Sunnebo, Kate Design

Foto: Camilla Lindqvist

Inb. Ca 160 sid.

Ill i färg

Utkommer i januari

ISBN 978-91-88429-11-7

