Spirer er sunn, god og enkel supermat

Spirehagen produserer spirer av høy kvalitet til forbruker og til storhusholdning (hoteller, restauranter og kafeer.) «Supersunne spirer er fremtidens mat», sier administrerende direktør Pål Boquist i Spirehagen.

Tekst: Red Foto: Trond Johan Andersen

Artikkelen er skrevet i samarbeid med Spirehagen

Hva er ditt forhold til spirer og økologisk mat?

– Siden jeg i ung alder har vært aktiv i idrett og blant annet var på landslaget i Tae Kwon Do, har det vært viktig med et sunt og variert kosthold. Jeg ble tidlig interessert i matlaging, og utviklet en interesse for gode økologiske råvarer og da spesielt frukt, bær og grønnsaker. Spirer fikk jeg interessen for, for mange år siden, da jeg jeg bodde i utlandet.

Hvordan foregår spireproduksjonen hos Spirehagen?

– Spirehagen dyrker og produserer spirene i et kontrollert hygienisk miljø, og høster spirene når de er på sitt absolutt mest næringsrike. Vi bruker ikke jord i prosessen. Økologiske frø blir satt inn i roterende maskiner, det eneste vi tilsetter er vann og lys. Ingen tilsetningsstoffer blir tilført i dyrke- eller produksjonsprosessen. For å få best mulig kvalitet på spirene, kontrollerer vi hele tiden temperaturen på vann og luft, samt hvor mye vann og lys vi tilsetter og fuktigheten i luften.

Hvor viktig er merkegodkjenning for spirer?

– For Spirehagen er merkegodkjenning meget viktig. Forbrukerne må ha tillit til produktene fra Spirehagen. Nyt Norge og Debio er viktige godkjenninger som kunden kjenner til og stoler på. Spirehagen har begge. Nyt Norge er det merket i Norge som har høyest rangering med tanke på tillit, kvalitet og smak. De som kjøper Nyt Norge produkter, er opptatt av å ta vare på norske arbeidsplasser, støtte norsk matproduksjon og at produktene de kjøper er trygge. Spirehagen har valgt å produsere kun økologiske produkter. De som er interessert i god sunn mat, ønsker også at produktene de kjøper er økologiske. Debio er det organet i Norge, som godkjenner økologiske produkter.

Hva slags godkjenning må til for å produsere spirer i Norge?

– Det kreves i utgangspunkt bare én godkjenning fra Mattilsynet for å produsere spirer. I Spirehagen er vi opptatt av kvalitet og at forbruker skal føle at de nyter et godt og sunt produkt. Spirehagen har derfor hatt fokus på at alle produktene skal kvalifiseres for Nyt Norge godkjenning, i tillegg skal alle produktene være økologiske slik at de blir Debio godkjente.

Hvor produseres spirene til Spirehagen?

– Spirene til Spirehagen produseres i et flunkende nytt og topp moderne anlegg like ved Moss i Østfold.

Er spirer fremtidens mat?

– Spirer er absolutt fremtidens mat, siden det blir stadig vanskeligere å finne nok næringsrik jord. Spirehagen dyrker produktene innendørs, og bruker ikke jord i produksjonen. Frøene tilsettes kun vann og lys. Dette gjør Spirehagen til en leverandør av kortreist mat, noe det har blitt mer og mer fokus på de siste årene. På grunn av klimaet i Norge, er det mest vanlig med en høsting i året av frukt, bær og grønnsaker. Lengre sør i Europa, er det på visse produkter mulig å få to høstinger. Spirehagen produserer spirene innendørs og blir derfor ikke påvirket av klimaet på samme måte. Vi har derfor mulighet til å produsere spirer 365 dager i året. Dyrking av spirer og produksjon av spirer tar i underkant av en uke, Spirehagen kan om ønskelig produsere 52 avlinger i året.

Har hoteller, restauranter og kafeer fått øynene opp for superspirene?

– Vi ser at flere og flere hoteller, restauranter og kafeer kaster seg på sunnhetsbølgen. Spirer er en del av dette. Sunnhetsbølgen starter ofte gjennom leger og det offentliges anbefalinger. «5 om dagen» har vi hørt om lenge. Etter hvert som spirer blir mer og mer populære, ser vi at hoteller, restauranter og kafeer også blir interessert i å tilby produktene våre. En trend er at det har kommet flere rene raw-food og vegetar restauranter, kafeer og butikker. Spirehagen er leverandør til flere hoteller, restauranter og kafeer.

Hva betyr kvalitet i produksjon av spirer?

– Kvalitet er veldig viktig i produksjon av spirer, og da spesielt viktig i produksjon av økologiske spirer. Spirer blir påvirket av mengde vann, lys og fuktighet, og det er derfor viktig å ha god kontroll på dette i produksjonen. Om disse parameterne ikke er optimale, vil dette gå ut over ferskheten og holdbarhetstiden på spirene. Spirene våre har en av de lengste holdbarhetstidene i markedet sammenlignet med andre spirer og de holder jevn høy kvalitet.

Hvorfor bør nordmenn spise mer spirer?

– Det er mange grunner til at nordmenn bør spise mer spirer. Målet med «5 om dagen» kampanjen er å få nordmenn til å spise mer frukt og grønt. Dette er ett av flere kostholdsråd, der vi oppfordres til å få i oss 5 porsjoner med frukt, bær og grønnsaker hver dag. Det handler om å fargelegge maten med frukt, bær og grønnsaker. En porsjon tilsvarer 100 gram. Det vil si at målet er å få i seg 500 g frukt, bær og grønnsaker hver dag, fordelt på halvparten frukt og bær og halvparten grønnsaker. Flere synes at 500 gr kan være utfordrende å få i seg hver eneste dag. Ved å spise spirer, er det mulig å kutte ned på mengden grønnsaker. Spirer er nemlig en smart minigrønnsak. Hver spire ville blitt en fullvoksen grønnsak om vi dyrket den frem, det vil si at en liten spire ofte inneholder like mye vitaminer og mineraler som en fullvoksen grønnsak.

Er spirer en del av sunnhetsbølgen?

– Spirer er absolutt en del av sunnhetsbølgen. Vi opplever at vegetarmat, raw-food og juicing blir mer og mer vanlig. De fleste spirene passer utmerket til ost, salater, sandwicher, tapas, tacos, fisk, kjøtt, wokgryter, supper og sauser. Spirer er et fantastisk produkt til dietter og er supre til juicing og smoothies. Spirer blir sett på som supermat. Supermat er mat med et eller flere næringsstoffer som kan ha en positiv effekt på helsen. Spirehagen produser i dag 6 forskjellige spireprodukter.

Spirehagens spireguide

BROKKOLISPIRER

Et brokkolifrø, som kan bli en hel brokkoli, inneholder mange nyttige næringsstoffer. Du kan spise dem rå, stekt eller dampe dem. Prøv spirene som garnityr på brødskiven, i taco eller ved siden av sushi. De er også veldig gode i salater. Brokkolispirene er hvite og grønne og har en litt bitter ettersmak, noe som gjør at den passer til all type mat som fisk og kjøtt. De passer også godt sammen i en miks med kløverspirer. Brokkolispirer inneholder vitamin A, B, C, D, E, og K. De inneholder også mineralene kalium, kalsium, jern, magnesium, natrium, sink, fosfor og folsyre. Ca. 25 gr. med brokkoli spirer, tilsvarer ca. 1 kilo med ferdig utvokst brokkoli. 100 gr. brokkolispirer vil gi deg nesten 20% av daglig behov av mangan og fosfor, nesten 75% av Vitamin B9, nesten 100% av Vitamin K1 og nesten 140% av Vitamin C.

Ernæring	*Næringsinnhold per 100 g*	
Brokkolispirer inneholder blant annet magnesium som bidrar til å redusere tretthet og utmattelse.	Magnesium	490 mg (300%*)
	Vitamin K	72,7 mcg (200%*)
	Vitamin C	111,8 mg (139%*)

REDDIKSPIRER

Reddikspirene har en dyp, burgunder farge, og har en sprø konsistens. De passer godt til salater, wok, og andre blandede retter. Egner seg som garnityr, og som topping på tomatsuppe. Reddikspirer inneholder 29 ganger mer C-vitamin og 4 ganger mer A – vitamin enn melk. De inneholder også 39 ganger mer pro – vitamin enn en moden reddik. Reddikspirene inneholder også kalium, jern, organisk fluor, sink og folsyre De er sterkt krydret, og følelsen i munnen er «hot».

Ernæring	*Næringsinnhold per 100 g*	
Reddikspirer er en god kilde til C-vitaminer som bidrar til immunforsvarets normale funksjoner og kan redusere tretthet og utmattelse. Spirene er også rike på mineraler som magnesium og fosfor.	Magnesium	540 mg (144%*)
	Fosfor	1400 mg (200%*)
	Vitamin C	56 mg (70%*)

ALFALFA

Alfalfa er små nyskudd fra alfabønnen. Ved første øyekast ligner den på karse, men har en mildere smak, og går lettere sammen med andre ingredienser. Spirene trenger ikke tilberedes, og passer fint i salater eller som garnityr. Du kan også bruke spirene som et næringsrikt tilskudd i varme retter, i wok eller gryte, rett før servering. Alfalfaspirene har en mild, søt og nøtteaktig smak som passer til de fleste retter.

Ernæring	*Næringsinnhold per 100 g*	
Alfalfaspirene er rik på proteiner, til tross for sitt lave energiinnhold. De er også gode kilder til Vitamin K, B-Vitaminet Folat og sporstoffet kobber.	Vitamin K	30,5 mcg (40%*)
	Folat	36 mcg (18%*)
	Kobber	0,16 mcg (16%*)

MUNGBØNNESPIRER

Mungbønnespirer er en art i erteblomstfamilien som opprinnelig kommer fra India. Den dyrkes hovedsakelig for sine spiselige frø, men i det asiatiske kjøkken er spirene svært vanlige å bruke i matlagingen. Spirene kan benyttes i salater, varmretter og woker, men må da tilsettes rett før servering slik at de beholder sin faste og sprø konsistens. Mungbønnespirer har en søtaktig smak og kan minne om sukkererter.

Ernæring	*Næringsinnhold per 100 g*	
Mungbønnespirer er rik på blant annet Vitamin K, som bidrar til normal blodlevring, og Folat som spiller en rolle i celledelingsprosessen.	Vitamin K	33 mcg (44%*)
	Folat	61 mcg (30%*)
	Vitamin C	16 mg (16%*)

RØDKLØVERSPIRER

Rødkløverspirer er hvite og grønne i fargen, noe som gjør de godt egnet som garnityr på diverse retter. De er litt skjøre, så varme er ikke deres favoritt. Den er derfor fin å bruke som et tilskudd eller erstatning for salater, i kalde wraps eller i dip. Spirene kan også anvendes i smoothies eller i juice. Forholdsvis mild i smak, men kan ha en litt syrlig ettersmak, noe som gjør at den passer utmerket til rød og hvit fisk. Rødkløverspirer inneholder vitamin A, B, C, D, og K. De inneholder også mineralene kalium, kalsium, jern, selen, magnesium, natrium, sink, fosfor.

Ernæring	*Næringsinnhold per 100 g*	
Rødkløverspirer er rike på proteiner som bidrar til vekst i muskelmasse.	Jern	6,5 mg (46,4%*)
	Sink	5,6 mg (56%*)
	Vitamin C	20,6 mg (25,8%*)

ERTER & LINSEMIX

Denne miksen av spirede erter og linser, består av kikerter og grønne linser. Erte- og Linsemiksen kan spises rå og passer fint som snacks. Den kan også anvendes i wok, salater og supper og egner seg godt i brødbakst. Miksen sammen med reddikspirer er utrolig godt i blant annet tomatsuppe. Spiremiksen av erter og linser har en søtaktig smak og kan minne litt om nøtter.

Ernæring

Spiremiksen er rik på proteiner, som bidrar til vekst i muskelmasse.

**Andel av referanseverdi*
Kilde: Matvaretabellen 2017

Grønn juice: 2 epler, ⅓ sitron, ½ agurk og ½ selleri og spirer til pynt
Tilberedt av Funky Fresh Food, Oslo

Falafel med spiremiks
Tilberedt av Funky Fresh Food, Oslo

Bønne og søtpotet burger

INGREDIENSER (2 stk burgere)

2dl sorte eller borlotti bønner som er best
½ søtpotet
2 dl kikertmel
1 chili hakket
¼ potte koriander (ca 10g) grovhakket
2 kløfter hvitløk, finhakket
salt og pepper etter smak
1dl sesamfrø til panering
Olje og kikertmel til steking, sesamolje passer bra til denne!

FREMGANGSMÅTE

Kjør bønner, søtpotet og kikeretmel i foodprocessoren eller miks det sammen med en gaffel i en bolle. Miks ned chili, koriander og hvitløk med gaffel. Smak til med salt og pepper. Ta en neve med superspirer og strø over. Velg de spirene du synes passer best

Forme burgere ca 1,5 - 2 cm tykke med hendene og panere dem i sesamblandingen.

Stek burgerne i olje på middels temperatur ca 2 min på hver side eller 15-20 min i ovn på 185c.

Kilde: *Grønt fra Funky Fresh Foods*, J.M Stenersens Forlag AS

Bønne og søtpotet burger
Tilberedt av Funky Fresh Food, Oslo

Vegan BLT

Dette er en favoritt på vår restaurant i Oslo. Kokken lager fantastisk glutenfri foccacia med hvilket brød som helst. BLT er en klassisk sandwich og står for Bacon Lettuce Tomatoe. Vi kjør på med vegansk facon!

Facon er det vi kaller noe som likner på bacon. Brukes ofte på brødskiven eller som topping på salater eller supper. For å få en røkt smak bruker vi «røkarom» det er ikke så veldig sunt i store doser, men så godt.

INGREDIENSER (35-40 stk)

500 g fast tofu

Marinade

3-4 ss tamari

1 ss liquidsmoke

2 ss næringsgjær

FREMGANGSMÅTE

Kutt tofuen i biter, skiver eller smuldre den til ujevne biter. Til sandwich er det enklest med skiver. Trikset for å lykkes med å marinere tofu er å steke den først! Stek tofuen litt olje til de nesten er tørre. Ta stekepannen av platen og hell marinaden over bitene. Bland godt sammen og flytt tilbake på platen og stek til vesken er kokt inn og tofuen er gylden brun.

Smør brødskive med avokado, dander med tomat, saladblader, rødløk, facon og spirer fra Spirehagen

Kilde: *Grønt fra Funky Fresh Foods*, J.M Stenersens Forlag AS

Vegan BLT
Tilberedt av Funky Fresh Food, Oslo