



## Varför är det bra att äta vindruvor?

Vindruvor är inte "superhälsosamma", men alla grönsaker, frukter och bär innehåller vitaminer och mineraler och är rika på fibrer som mättar bra och håller magen igång. Det är bra att äta minst 500 gram frukt och grönt om dagen, och dit kan du räkna vindruvor.

## Vindruva

Vindruvan är ett bär från vinrankan som är en slags buske med flikiga blad och små gulgröna blommor. Den växer vilt bland annat kring Medelhavet.

Vinrankan har odlats i tusentals år och idag finns det odlingar över hela världen. Växten trivs bäst i den typ av klimat som råder i södra Europa, men det går också bra att få fram vindruvor i Sverige. För att druvorna ska bli söta krävs dock mycket solsken.

Odet druva kommer från början ur ord för klump och klase, och syftar på att vindruvor växer i klasar.

## Vad kan man göra med vindruvor?

Tycker du bäst om gröna eller röda vindruvor? Sådana kallas ibland bordsdruvor och kan bl a användas att dekorera bakverk med. Annars äter du nog oftast vindruvor i form av russin, som ju är torkade vindruvor. Russin används bl a som sötningsmedel i müsli eller bröd. Och självklart ska det vara russin i lussebullar!

