

› matlust.eu



MatLust



KORN

.....
IS BACK!

»»» SNART PÅ EN TALLRIK NÄRA DIG «««

NU TYCKER VI DET ÄR DAGS ATT BÖRJA KÄKA KORN IGEN
"Nordens ris" – så brukade man kalla det. Men korn är faktiskt bättre än ris – riktig supermat! Under hösten kommer MatLusts testkök börja servera korn på din skola och vi hoppas du kommer att gilla det.



NYTTIGT * GOTT * LOKALT

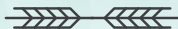


EUROPEISKA
UNIONEN
Europeiska
regionala
utvecklingsfonden



MatLust

NU ÅTERUPPLIVAR VI GAMMAL GOD MATKULTUR OCH ÅTERINFÖR KORNET I SVENSKA KÖK.



RENA RAMA SUPERMATEN

Korn går att odla i större delen av Sverige och har betydligt lägre miljöavtryck än importerade spannmål som pasta, ris och potatis. Det är dessutom rena rama supermaten. En studie vid Lunds Universitet visar att bröd med helt korn gav mättnad i upp till 14 timmar, stabilt blodsocker samt minskad risk för diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Man tror att det beror på att kornets kostfibersammansättning passar perfekt för våra goda tarmbakterier. Raka motsatsen till snabba kolhydrater alltså.

SNART PÅ EN TALLRIK NÄRA DIG

Korn är en väldigt prisvärd produkt med en neutral smak och som kan användas till det mesta: Kokt helt korn som ris till en gryta, i bröd, sallad eller soppa. Ha kornkross i fårsbiffen eller korven, skölj, koka och servera i en sallad. Eller varför inte koka tomtegröten på kornkross istället?

I höst planerar MatLusts testkök att börja servera korn i stor skala på skolorna i Södertälje. Vi hoppas att du ska bli lika glad i korn som vi är.

Korn is back!

destination
södertälje



Södertälje
kommun



SÖDERTÄLJE
SCIENCE
PARK



SALTÄ KVARN
Är det maten som gör skillnad?

