

matlust.eu



# 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



## 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, stabil blodsocker samt minskad risk för diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Man tror att det beror på att kornets kostfibrersammansättning 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 fårstiffen 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!**



› [matlust.eu](http://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**

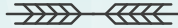


EUROPEISKA  
UNIONEN  
Europeiska  
regionala  
utvecklingsfonden



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



SALTÅ KVARN  
Kvarn och muller för ditt goda smaker

