



Annonse:



#EnSmartStart

Vinn en komplett frokost-serie til kjøkkenet



Søk i bloggen

UKENS DESSERT



Bringebærsufflé

Dette er den perfekte desserten når vi nå endelig er i gang med sesongen for litt lettere beklledning...



Verdenspremiere!

Publisert: 13. juni 2014

Ingen

Del



Betalt innlegg

Her om dagen var jeg så heldig å få være med på en aldri så liten verdenspremiere. Eller liten og liten, fru Blom, det kan vel diskuteres. For her er det snakk om ganske store åkre fulle av en ny type byggkorn.

Er det så spennende da? tenker du kanskje. Å ja, det er det faktisk, svarer jeg da. For, dette både smaker godt og gjør godt for kroppen. Og det kan vi jo like!

Det dyrkes allerede masse bygg i Norge, men 99 % av den byggen går til dyrefôr. Denne nye typen heter nakenbygg. Det betyr at byggkjernen mister skallet sitt allerede under treskingen, som igjen betyr at det har en høy andel kostfiber og antioksidanter. Forsker og ernærings ekspert, Einar Risvik, fra matforskningsinstituttet **Nofima**, sa under lanseringen at nakenbygg har et like høyt nivå av antioksidanter som bårer!

Bygget har dessuten en veldig høy andel av betaglukan. Betaglukan er et kostfiber som har en gunstig virkning på kolestrolnivået vårt og som bidrar til en begrenset blodsukkerstigning etter et måltid.



Det er 4 bønder her i Østfold som sammen med Coop Norge har utviklet og produserer dette kornet. I fjor hadde de prøveproduksjon, og nå i sommer vokser altså kornet som i september skal komme ut i butikken i flere ulike varianter.

Jeg gleder meg stort til å prøvelage mat og bake både brød og rundstykker med nakenbygget.



Katrine Gammelsrød er én av bøndene som er med i prosjektet.



På lanseringen fikk vi servert disse rundstykkene, fulle av nøtter og tørket frukt.....



... og disse. Begge versjonene er stekt i muffinsformer.

Jeg skal bake litt jeg også, så det kommer oppskrifter her på bloggen litt senere.



Her er litt av fjorårets avling som polerte gryn, flak og helkorn.



Fordi det er et lavt gluteninnhold i bygg, har det en dårlig bakeevne. Du må derfor også bruke annet mel når du baker med bygg. Byggen er med på å gi en veldig rund og god smak til den ferdige baksten.



Se så luftig å fint det er. Her er det både byggflak og hele byggkorn.

Jeg er jo særdeles svak for mat som er både god og som gjør bra for kroppen. Jeg gleder meg derfor til å prøve ut nakenbygget og, ikke minst, til å dele mine erfaringer med dere!

Dette blogginnlegget er skrevet som en del av et samarbeid jeg har med Coop Norge.

Publisert: 13. juni 2014

Ingen

Del

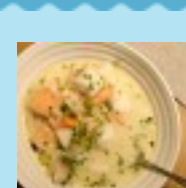


Nakenbygg

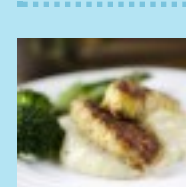
SKRIV EN KOMMENTAR



POPULÆRE OPPSKRIFTER



Sophie Conran er endelig på plass!



Ukemeny for uke 46



Masse deilig fisk på grillen!



Kotelettgryte med pærer



Makrell med indisk vri

STIKKORD

17. mai ngurk asparges avokado
blomkål blåbær bringebær brokkoli
bonner chili chorizo egg Entrecôte gryte
gulrot hvitløk jordbær koldtbord
Kyllinglaks mandler Muffins oliven
pai parmesan Pasta pesto Pizza potet ris
rugmel Salat scampi sei sitron sjokolade
sjokoladekake spagetti surdeig tomat
tomatsaus torsk valnøtter vaniljekrem



NYHETS BREV

Epost-adresse:

Din epost-adresse

Abonner

BLOGGLISTEN

View on Instagram



MEDLEM AV MAT BLOGGERNE

Google+

Follow me on bloglovin'

Follow my blog with Bloglovin'

6 Bloggplis