

7 nyttiga korn



Mycket fibrer

Bulgur

■ Gryn tillverkat av det hela kornet av durumvete, som förkokats, skalsats och klippts i bitar. Vanlig i Mellanöstern. Finns även fullkornsbulgur, som dock inte alltid innehåller mer kostfibrer än vanlig bulgur. Jämför fabrikat. Rikt på fosfor och magnesium.

✓ **Kostfiber:** 11 g/100 g
✓ **Tillagning:** Kokas ca 10 minuter. Dra av kastrullen och låt stå några minuter.



Rikt på järn

Dinkel

■ Ett urvete som ibland kallas spelt. Odlades i Sverige redan under stenåldern. I dag odlas det främst i Tyskland och Schweiz. Finns även som mjöl och gryn. Kli och grodd finns kvar och därför naturligt fiberrikt. Innehåller gluten, trots att motsatsen ofta hävdats. Rikt på mineraler, som järn och magnesium.

✓ **Kostfiber:** 9 g/100 g
✓ **Tillagning:** Ångbehandlat dinkel kokas cirka 20 minuter, annars 1–1,5 timme. Kan också behöva blötläggas, kolla förpackning.



Rikt på protein

Kamutvete

■ Ett urvete som fanns redan i det gamla Egypten. Några korn hittades i en pyramid och nu odlas vetet i Nordamerika. Även bra som bas i grytor och sallader. Mycket proteinrikt. Rikt på magnesium och zink.

✓ **Kostfiber:** 6 g/100 g
✓ **Tillagning:** Koka 10 minuter. Låt stå några minuter och rör om med gaffel, gärna med lite smör.



Sänker kolesterolet

Kornris

■ Denna urgamla svenska gröda har fått ett uppsving med ångpreparerat korngryn, som minskar koktiden. Finns även matkorn, med samma koktid. Gott till bland annat risotto. Innehåller det kolesterol-sänkande kostfibrer betaglukan. Rikt på kalium, magnesium och fosfor.

✓ **Kostfiber:** 8 g/100 g
✓ **Tillagning:** Koka i 8 minuter. Låt stå några minuter och rör om, eventuellt med lite smör.



Mycket järn

Mathavre

■ Ett av våra traditionella sädeslag, som innehåller mycket kolesterolsänkande betaglutaner. En portion ger halva dagsbehovet för att sänka ett något förhöjt kolesterolvärde. Innehåller mycket nyttigt omättat fett. Rikt på järn och kalium.

✓ **Kostfiber:** 10 g/100 g
✓ **Tillagning:** Koka utan lock i 12 minuter. Helt havre som inte har förbehandlats för att minska koktiden måste blötläggas och kokas cirka 1 timme.



Mycket järn & kostfiber

Matvete

■ Görs av det hela vetekornet, som behandlats för att minska koktiden. Rikt på järn, kalium, kalcium och magnesium. Finns även på burk (Zeta).

✓ **Kostfiber:** 11 g/100 g
✓ **Tillagning:** Koka i 15 minuter. Låt stå några minuter. Helt vete som inte har förbehandlats för att minska koktiden måste blötläggas och kokas i cirka 1 timme.



Glutenfritt

Quinoa, snabb

■ Frö från en sydamerikansk ört. Rik på högvärdigt protein och omättat fett. Mycket fosfor, järn, magnesium och zink. Finns även röd och svart quinoa, som innehåller ännu mer kostfibrer. Glutenfritt.

✓ **Kostfiber:** 8 g/100 g
✓ **Tillagning:** Kokas i 5 minuter. Quinoa som inte är ångbehandlad för att minska koktiden sköljs först och kokas i 15 minuter.