

Tack alla trädgårdsvänner för en trevlig kväll hos Er!

Här kommer recepten på de nio anrättningar som serverades på årsmötet. Dessutom på en härlig höstsoppa, som varit oerhört populär här. Detta som en hälsning till Camilla och Ulf Önnby som förärade mej en rejäl påse av deras fina skockor.

Köttbullsreceptet kan man kanske undra över! Det är bara ett exempel, och ett gott sådant, på ännu ett sätt att öka på havregrynskonsumtionen. Vi diskuterade ju användningsområden för havreprodukter. Här kommer lite fler tips och fakta kring betaglukaner (de lösliga fiber som finns i havre och som gör att det onda kolesterolet sänks).

Havrekli (skaldelar från själva havrekornet) - ersätt $\frac{1}{2}$ dl vetemjöl mot havrekli i t.ex. pajdegår, mjuka kakor, muffins m.m. Pannkakssmet - byt ut 1 dl vetemjöl mot 2 dl havrekli. I matbrödsdegår brukar det funka att byta ut lika mycket vetemjöl mot 2 dl havrekli/ 5 dl vätska. Glöm inte att strö någon msk på fil eller yoghurt.

Havregryn (fullkornshavre) - förstås gröt i olika varianter, rostad i musli, i köttfärsrätter, där det ersätter ströbröd, kokt potatis m.m.

Mathavre (fullkornshavre) - ersätter ris, pasta, bulgur, cous-cous m.m. som tillbehör till fisk, kött- och vegetariska rätter.

Fiberhavregryn (havregryn + **vetekli**) Industrin har blandat i vetekli för högre fiberhalt, men ett bättre alternativ är att själv berika vanliga havregryn med havrekli. Vinsten är högre % betaglukaner. Dessa finns inte i vetekli.

Expertisen rekommenderar att vi får i oss **3 g betaglukaner/dag**.

1 port gröt (40 g vanliga havregryn) ger 1,6 g betaglukaner.

1 port gröt på havrekli (45 g) ger 2,9 g betaglukaner.

Det finns förstås betaglukaner i andra livsmedel också t.ex. mandel och nötter, allt måste inte komma från havre, men det är en värdefull källa.

Beträffande vår köttkonsumtion var jag förvirrad. Siffran jag nämnde

gällde 2017. Hörde på Tv häromdagen att 2019 var vi nere i 1,6 kg/ pers & vecka. Förlåt min miss!

Fortsatt hälsosamt år!

Hälsar

Tina, kockahostina@gmail.com