

Sojabönan är en baljväxt och släkt med ärtor, bönor, linser, lupin, kikärter och jordnötter

Vad använder man exempelvis sojabönor till:

Sojabönsröror (pålägg, dipp, tillbehör), Soya till ex. Sushin, Tofu, Miso, Sojamjolk & Sojagrädde, Djurfoder, Tempeh, Som gott tilltugg med salt och chili, På salladsbordet, Vegetariska alternativ ex. till köttprodukter, såsom sojakorv, sojaburgare, sojabullar osv.

Bönorna växer i så kallade "skidor" som växer i grupper om 3-5 stycken på sojaväxten. Varje skida är 3-8 centimeter lång och innehåller vanligen 2-4 stycken bönor per skida. De enskilda bönorna är 5-11 millimeter i diameter.

Sojaböna på olika språk

soybean = engelska
sojabønner = danska
haba de soja = spanska
soja = franska
soya = norska
soja = kroatiska

SOM I SOJABÖNA

Bönor är i allmänhet mycket näringsrika, men sojabönor är särskilt näringsrika, och är ett populärt och omtalat alternativ för dem som är intresserade av att äta sunt. Sojabönan är rik på protein, B-vitamin och järn och är ett hållbarhet alternativ till kött. Sojabönan innehåller faktiskt mer protein 34 g per 100 g än exempelvis nötkött som innehåller 22 g per 100g.

Viktigt att inte ta sojabönor från länder där det finns regnskog och att denna skövlas pga att man ska odla sojabönor där. Sojaproteinet som används i Anamma produkter kommer från länder utan regnskog, dvs från Europa, USA och Kanada.

Släng inte blasten! Blasten på rödbetor är supergod, smakar underfärg som mangold (salladssort) och har högt näringsinnehåll. Blasten kan man använda i en soppa eller bara steka den i smör tillsammans med lite vitlök = MUMS.

Vad använder man exempelvis

rödbetor till: Rödbetshummus, Rödbetsklyftor i ugn, Inlagda rödbetor till ex Pytt i Panna, Rödbetsmarmelad, Rödbetsketchup, Rödbetschips, Rödbetsglass, Rödbetssmoothies, Rödbetsjuice, Rödbetssoppa, Rödbetsstzatziki, Nykokta med smör på tallriken osv

Äter man mycket rödbeta så kan vår urin färgas röd av färgen från rödbetan

Rödbeta, Gulbeta, Vitbeta, Polkabeta – alla är vi en beta!

Rödbeta på olika språk

beetroot = engelska
rødbeder = danska
remolacha = spanska
betteraves rouges = franska
rødbeter = norska
cikla = kroatiska

Rödbetans söta smak kommer av dess höga sockerinnehåll vilket är bland det högsta av alla grönsaker. Den söta men kalorifattiga rödbetan, är en viktig källa för produktionen av raffinerat socker

SOM I RÖDBETA

Rödbetor anses vara mycket näringsrika och nyttiga. Exempelvis innehåller de mycket antioxidantrikt, bl.a. vitamin C och antocyaniner. Antioxidanet kan stärka immunförsvaret och på så sätt hindra förkylningar. Rödbetan sägs också öka din prestationsförmåga och innehåller mycket

fiber. Rödbetan kom till Sverige och Norden redan under 1600-1700-talet. Rödbetan är väldigt lättodlad och passar extra bra att odla här i vårt snabbt skiftande klimat. De flesta rödbetor som äts i Sverige är också odlade i Sverige – mycken liten del av rödbetor importeras till Sverige idag.

Kärt barn har många namn: I norra Sverige kallas potatis för päror. I Skåne och Blekinge för pantofflor eller knutor och i vissa delar av Värmland kallas potatis för jordäpplen.

Bintje och King Edward är två populära svenska matpotatissorter.

Tips:
Potatis är super att göra stämplar av, genom att doppa halvorna i färg och stämpla mönster på pappersark.

En knöl som varit med länge - potatisen kom till Sverige redan på 1600-talet med i bredare skala från 1700-talet.

Vad använder man exempelvis potatis till:
Chips, Klyftpotatis, Pommes frites, Potatisbullar, Potatisgratäng, Potatismos, Potatissoppa, Raggmunk & Kroppkakor, Hasselbackspotatis, Potatismjöl

Det tar normalt tre månader från för en potatis att bli färdig, från sättning till första skörd

Det finns cirka 2 500 olika sorters potatis i världen!
I Sverige odlar man ett hundratal olika sorter.

Den största potatisen som någonsin odlats blev funnen i England under 2010 - potatisen vägde 3,76kg.

Potatis på olika språk
potato = engelska
kartoffel = danska
patata = spanska
pomme de terre = franska
potet = norska
krumpir = kroatiska

SOM I POTATIS

Potatis är inte bara en av världens mest populära råvaror, utan också en av de nyttigaste. Potatis innehåller värdefulla vitaminer och fibrer. Äter du den med skalet på, får du också i dig en ordentlig dos av nyttiga antioxidanter. Potatisen är världens fjärde största matgröda efter ris, vete och majs. Idag är potatisen ett välbekant inslag på våra

mattallrikar och ett klassiskt tillbehör till en mängd svenska maträtter. Sveriges potatisodling motsvarar ca 54 000 fotbollsplaner vilket innebär ca 500 000 ton matpotatis per år. De största odlingarna finns i Skåne följt av Hallands och Västra Götalands län. Sverige är till 90 procent självförsörjande på potatis idag.