

## Nyhedsbrev, december 2008

Kære MELelsker

Velkommen til vores jule- og nytårshilsen. Vi har gode nyheder!

Først og fremmest vil det i 2009 være muligt at komme på bagekursus på en hverdag. Vi har også fået svar på fiberindholdsanalyserne, så I nu på hjemmesiden kan se hvor meget kostfiber vore produkter indeholder. Og så glæder vi os over, at være blevet del af et Fuldkornspartnerskab, hvis fornemste opgave det er, at få alle i Danmark til at spise mere fuldkorn!

Rigtig god fornøjelse!

### **Fuldkorn - får vi nok?**

Det er ganske vist: 94 pct af alle danskere får ikke tilstrækkelig mange fuldkornsprodukter i deres daglige kost. Og det til trods for at vi faktisk kun behøver 75 g pr. dag for at sænke risikoen for en håndfuld livsstilssygdomme.

På Skærtøft er vi her i december blevet del af et Fuldkornspartnerskab, hvor fokus netop ligger på at få alle i Danmark til at spise mere fuldkorn og flere fuldkornsprodukter.

I den anledning har vi fået udført fiberindholdsanalyser hos Fødevarestyrelsen, og vi er stolte af resultaterne. For selv om vore perler og byggryn ikke kan klassificeres som fuldkorn, fordi vi polerer den alleryderste skal af kernerne, så har de stadig et højt indhold af kostfibre. Og det samme gælder også for vores fintsigtede hvedemel.

Man vil normalt forvente at et fuldkornsprodukt har et kostfiberindhold på min. 6 g fiber pr 100 g, så når den fintsigtede hvedemel har 5,2 g fiber/100g, perlebyg har 8,5 g/100g og de valsede byggryn ligger på 9,1 g/100g - så er vi rigtig godt tilfredse! Du kan finde alle kostfiberværdierne på vores hjemmeside.

### **Nye kurser, forår 2009**

#### **Hverdagskurser**

På adskillige opfordringer vil vi nu forsøgsvis udbyde hverdagsbagekurser i "Ny teknik - nye rutiner". Hverdagskurserne finder sted på fredage fra kl. 14-20 medmindre andet er angivet.

Hverdagskurser, foråret 2009

"Ny teknik - nye rutiner" v. Marie-Louise og Hanne

D. 13. marts

D. 1. maj

D. 16. maj

Fordi vi er med i Fuldkornspartnerskabet, vil vi i 2009 have ekstra fokus på fuldkorn og det fuldkornsmel vi arbejder med på bagekurserne: hvad fuldkorn bl.a. betyder rent sundheds- og mæthedsmæssigt, men også hvorfor fuldkornsmel tilfører brød så meget mere smag end fint mel alene.

Kursusprisen pr. deltager er 800 kr inkl. moms for både lørdags- og hverdagskurser. Prisen inkluderer et velkomstraktement, forfriskninger, et let måltid med vin og kaffe-te, samt - selvfølgelig! - alt dit bagværk fra dagen.

## **"Økologien den afgørende faktor for at vi vandt!"**

Danmarks sundeste firma-frokost ordning er kåret af sundhedsdoktor.dk, og det blev ATP-huset i Hillerød der løb af med sejren. Køkkenchef Helge Heilskov Kristensen udtaler: "Jeg er sikker på, at økologien var den afgørende faktor for at vi vandt", og anvendelse af flest mulige økologiske lokalproducerede råvarer har da også været en af køkkenchefens topprioriteter siden 1997. På Skærtoft er vi derfor stolte af at have leveret mel og perler til ATP-huset gennem de seneste år, og ønsker stort tillykke til alle i ATP-huset!

Vi takker alle for et dejligt år med store udfordringer og ny inspiration! Vi ser frem til et lige så spændende 2009.

**De bedste hilsner med ønsket om  
en glædelig jul og et godt nytår!**

Hanne, Jørgen og Marie-Louise