

PRESSMEDDELANDE
29 augusti 2005

Ny pasta med 100 procent fullkorn

Saltå Kvarn lanserar nu en ny pasta som tillverkas av 100 procent fullkornsvete. Det innebär att 100-procentig fullkornspasta blir tillgängligt på bred front i livsmedelshandeln. Det vanligaste idag är att fullkornspasta bara delvis består av fullkorn och resten siktat mjöl.

Saltå Kvarns nya 100-procentiga fullkornspasta är ekologisk och finns i två varianter: fusilli och spagetti. I pastan används hela sädeskornet med grodd och kli. Det ger högt näringsvärde utan tillsatser, hög fiberhalt och lägre glykemiskt index (GI) jämfört med pasta som tillverkats av siktat mjöl. Fullkornet ger också den nya pastan en bred, mustig smak och till utseendet har den en något mörkare nyans. I Saltå Kvarns fullkornspasta används durumvete, som anses vara en lämplig vetesort för pasta med god spänst och tuggmotstånd.

Saltå Kvarns 100-procentiga fullkornspasta finns i Coop-butiker i hela landet samt i andra större livsmedelsbutiker i Stockholmsområdet.

FULLKORN – FAKTA OCH FÖRDELAR

Vetekornet består av kärna, kli, grodd och agn. Agnarna eller skalen kan inte ätas och tas alltid bort. Fullkorn innebär att man mal hela vetekornet utom skalet. I siktat mjöl däremot tar man även bort kli och grodd och använder bara kärnan i vetekornet. Fullkorn i livsmedel har flera fördelar jämfört med att använda siktat mjöl:

- Fullkorn är näringsrikt. I kliet och grodden finns det mesta av mineraler och vitaminer. Själva kärnan innehåller, förutom kolhydraterna, inte särskilt mycket näringsämnen.
- I kliet och grodden finns också smakämnen som gör att fullkornslivsmedel får en fylligare smak på ett naturligt sätt.
- Man blir mättare av fullkorn och behöver inte äta så mycket. Det hjälper till att hålla övervikten borta.
- Fullkorn är fiberrikt. Fibrerna bryts inte ner och de behövs för att hålla magen i trim. Mage och tarmar får arbeta mer. Fibrerna binder dessutom en del fett. Spannmålsfibrer är bland de bästa fibrer som finns i livsmedel. Dessutom ger fibrerna lägre GI-värde (se nedan), genom att kolhydraterna bryts ner till socker i långsammare takt. Ju mer fibrer desto lägre GI-värde.

FAKTA OM DURUMVETE

Durumvete kallas också hårdvete. Durumvete är speciellt lämpligt för pasta genom sin höga proteinhalt och sin glutenkvalitet, som gör att pastan inte kokar sönder så lätt och att den får bra spänst och tuggmotstånd. Förutom till högkvalitativ pasta används durumvete också till exempelvis couscous och bulgur, men är inte lika lämpligt för bröd. Durumvete står för cirka 5 procent av världens veteodlingar.

FAKTA OM GI (glykemiskt index)

GI är ett mått på hur snabbt blodsockret höjs efter man har ätit. Om blodsockret höjs snabbt så får livsmedlet ett högt GI. Om blodsockret höjs långsamt får det ett lågt GI. Som referens används vitt bröd med ett GI-värde på 100. Det är ett snabbt livsmedel och kan jämföras med färska röda linser (ej konserverade) som är ett långsamt livsmedel med ett GI på 36. Det anses allmänt att man mår bra av långsamma kolhydrater, det vill säga livsmedel med lågt GI, medan snabba kolhydrater främst behövs efter träning eller idrott.

FÖR MER INFORMATION:

Lena Ekman, Saltå Kvarn, tel: 073-443 41 99, e-post: lena.ekman@saltakvarn.se

HÖGUPPLÖSTA PRESSBILDER finns tillgängliga på www.saltakvarn.se



Saltå Kvarn har sedan starten 1964 malt mjöl och bakat bröd av biodynamiskt odlat spannmål. Saltå Kvarn har de senaste åren också tagit fram ett 50-tal nya ekologiskt odlade linser, bönor, torkade frukter, nötter, snacks och nu även pasta. Idag kommer samtliga Saltå Kvarns produkter från ett jordbruk som inte tillåter konstgödsel eller kemiska bekämpningsmedel. Det ger ett högt näringsvärde, men viktigast av allt är att konsumenten känner smaken av vad naturen ger – och inget annat.