

# Det sker i din kantine i januar

## Event kalender

Fuldkornsdag den. 17 januar.

### Hvad er fuldkorn?

Fuldkorn betyder, at man bruger hele kornet dermed også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner. De kan være knækkede, skårne eller malet til fuldkornsmel.

Det vigtige er, at alle dele af kernen er taget med også skaldelene og kimen. Det er nemlig her de fleste vitaminer, mineraler og kostfibre findes.

### Fuldkornfacts:

Dagligt anbefalet mængde = 90 gram.

Danskere der får nok fuldkorn = 54% af befolkningen.

Fuldkorn i én skive rugbrød = 16 gram fuldkorn.



## Movie Day den. 30 januar.

Vi afholder *Movie Day*, hvor temaet er mad inspireret af kendte film 🎬

Målet er at skabe en sjov og anderledes oplevelse for jer gæster, hvor både menuen og stemningen bringer magien fra filmens verden ind i vores kantiner.

**ACTION!!** 🎬



## Råvarer i fokus

### Tilbage til rødderne

Vi handler en del af vores rodfrugter fra en producent, som ligger på den inderste del af Lammefjorden. Her er jordkvaliteten noget ganske særligt. Området var tidligere havbund, og i dag ligger nogle af markerne 2-3 meter under havets overflade.

Den frugtbare jord giver nogle særlige, lækre rodfrugter, som er særligt kendt.

Nyd for eksempel pastinakker, persillerod og gulerødder i alle farver.

Kender du rødbeden *Detroit Dark Red*, som er en del af vores ORIGINAL-sortiment?

Prøv dens skønne egenskaber. En sand skat der er gravet op af mulden 😊



### Lidt om ORIGINAL.

ORIGINAL arbejder for mere biodiversitet på tallerkenen 🍴

Hvis vi skal have adgang til en bred genpulje til fremtidens bæredygtige fødevarerproduktion, må vi holde liv i de mange forskellige husdyrracer og nytteplanter, som igennem tiden er blevet fremavlet rundt omkring i Danmark.

Det kan vi gøre ved fortsat at købe og spise produkter, der er baseret på bevaringsværdige husdyrracer og nytteplanter.

Dette vil nemlig skabe et forretningsmæssigt grundlag for videre avl og produktion.

Sagt anderledes: Vi skal spise den kulturskabte biodiversitet for at redde den!

ORIGINAL samler hele fødevareræddikæden for at skabe levende genbanker i landbruget frem mod mere biodiversitet på tallerkenen.