



VÅRT  
ÄLSKADE  
BRÖD

# Vårt älskade bröd

– för den goda smaken, hälsan och miljön



# Vårt älskade bröd

## – för den goda smaken, hälsan och miljön

Människa och spannmål hör ihop, vi har utvecklats tillsammans. Säd har i tusentals år varit det viktigaste vi fått från jorden. Men det har varit en kost där hela kärnan ingått, en fullkornskost.

Spannmålsens kultursorter fanns före kemijordbruket och klarar sig bra utan konstgödning och bekämpningsmedel. De är också motståndskraftiga mot sjukdomar. Odling av resurssnåla kultursorter med höga näringsvärden är klimatsmart.

När bröd bakas med fullkorn av kultursorter, surdeg och långa jästtider får man hälsosamma bröd med mycket smak. Bröd som på ett naturligt sätt, utan tillsatser, håller länge och är gott till sista skivan.

Mångfald är livets strategi för utveckling. Kultursorter anpassar sig till odlingsplatsens jord och klimat. Varje gård kan utveckla egna nya kultursorter. Sorter med mycket antioxidanter, vitaminer och mineraler är bra för vår hälsa. Med dessa sorter kan odlare och mathantverkare tillsammans utveckla regionens kulinariska profil och den lokala ekonomin.

I boken berättar växtförädlare, odlare, mjölnare, bagare och kockar om varför de ägnar sig åt kultursorter och mathantverk. Tankar och idéer om vad som är viktigt i deras liv.

*Boken har tagits fram med stöd av Region Skånes Naturvårds fond och Naturastiftelsen*

Foto: Sven Persson/swelo.se



### Lite ur innehållet

- Jord, förutsättning för liv och odling
- Människa och spannmål hör ihop
- Kultursorter för mångfald och hälsa
- Från skörd till mjöl
- Från egen kvarn till industri
- Ett riktigt bröd

18 reportage – intervjuer med växtförädlare, odlare, mjölnare, bagare och kockar.

Bokens format: Inbunden med mjukpärm. 220x275 mm  
Antal sidor: 112  
Förlag: Ordbildarna  
ISBN: 978-91-639-3278-6

Boken beställs från:  
[www.ordbildarna.com](http://www.ordbildarna.com)





Ord  
bildarna

I samarbete med föreningen

  
**Allkorn**

Foto: Sven Persson/swelo.se