

Södertälje, 2 februari, 2040

Hej!

Nu är det länge sedan vi hördes och så mycket har hänt! År 2024 var en brytpunkt och sedan dess har utvecklingen verkligen tagit fart. Precis som EAT Lancet-kommissionen föreslog för drygt 20 år sen kommer nu en tredjedel av vårt kaloribehov från fullkorn, av en mängd olika sorter, som beretts för att optimera upptaget av näringsämnen hos oss människor.

Om vetemjöl på er tid var en anonym ingrediens så är det mjöl vi använder idag en råvara som kaffe, där man pratar om terroir, årgångar och beskriver smaker som ni gjorde med vin. Och att mala och sikta bort 85% av alla näringsämnen har vi slutat med för länge sedan. För nu när vi kan få de mineraler och andra näringsämnen vi behöver från växtbaserad mat äter vi mycket mindre kött. Det märks verkligen att människor mår bättre med den här kosten och många livsstilssjukdomar har minskat markant.

Det är svårt att föreställa sig att för bara 17 år sedan gick så mycket som 85% av maten som människor kunde äta till grisar, kor, etanol, mm! Att ta till vara på våra resurser och använda dem på bästa sätt är numer självklart. Vi har utvecklat och industrialiserat processer för att öka upptaget av mineraler och proteiner från spannmål, bönor, linser mm. Det finns ingen som äter dem "råa" längre. Fermentering, hydrotermisk behandling, groddning mm är metoder som mänskligheten alltid använt, för att det egentligen alltid varit ont om resurser.

Hoppas allt är bra med dig och att du kan njuta av en näringsrik och god portion gröt! Den är lagad på råg, enkorn, dinkel, dalavete och korn som behandlats i en noga utprovad process med värme, vatten och tid så att antinutrienterna i spannmålet brutits ner. Det gör att din kropp kan ta upp de mineraler, som järn och zink, som den behöver.

Låt dig väl smaka!

Varma hälsningar,

Hidden in Grains

www.hiddeningrains.se

