

Proteinrik svensk havre uppmärksammas

Havre är mest känt för sitt innehåll av betaglukaner som sänker kolesterol. Mindre känt är dess höga halt av protein med livsnödvändiga aminosyror. Idag startar en kampanj för att sprida kunskaper om hälsofördelarna med svensk havre.

Den första filmen i kampanjen har premiär idag. Där pratar en personlig tränare och Sveriges bästa klättrare om havre som mättande, proteinrikt och prisvärt.

- Vi som representerar havreodlarna tycker att fler ska känna till hur många fördelar svenskodlad havre har. Det är smart mat och inte bara för den som tränar, säger Isabel Moretti, LRF Växtodling.

Länk till filmen

<https://www.lrf.se/politikochpaverkan/marknad-och-mervarden/maten-ska-kannas-bra-i-magen1/spannande-halsoron-om-svensk-havre/>

Fakta om svensk havre

- Havregryn innehåller 13 gram protein per 100 gram, vilket kan anses högt i jämförelse med andra spannmål.
- Proteinerna är byggda av essentiella aminosyror som kroppen inte kan producera själv utan måste få från maten. Några av de viktigaste är lysin, metionin och tryptofan.
- Hälso sambandet mellan intag av havrebetaglukaner (fiber) och sänkt kolesterol är starkt utifrån resultaten av många forskningsstudier.
- Nya sorter innehåller mer betaglukan och protein.
- En gröda som Sverige idag kan konkurrera med på den internationella marknaden.
- Arbetet med forskning och utveckling av sorter med fokus på hälsa bedrivs från ScanOats, ett forskningscentrum som nyligen beviljats 100 miljoner kronor för sin verksamhet. Det är den största satsning i Sverige som gjorts på en enskild gröda.

För mer information

Isabel Moretti, tel 076-1403554, e-post: isabel.moretti@lrf.se

LRF Växtodling arbetar med näringspolitik, omvärldsbevakning, forskning och utveckling samt kommunikation. Delegationen representerar växtodling i Lantbrukarnas Riksförbund, Sveriges Frö- och Oljeväxtodlare, Svenska Betodlarna, Sveriges Stärkelseproducenter, Lantmännen och Swedish Agro. Växtodlingsprodukternas värde i handeln motsvarar cirka 10 miljarder per år, samt ytterligare 10 miljarder i omsättning av eget foder på gården. www.lrf.se/vaxtodling