



C-vitamin är ett vattenlösligt vitamin som har flera viktiga funktioner i kroppen. I Sverige får vi i oss mycket C-vitamin från potatisen, men under vinter och vår då den lagras sjunker dess C-vitaminhalt. Ett glas apelsinjuice om dagen ger mycket C-vitamin och är ett smart sätt att upprätthålla C-vitaminbalansen i kroppen!

C-vitaminbehovet/dag:



SMÅBARN
ca 1 dl
apelsinjuice



SKOLBARN
ca 1 dl
apelsinjuice



**TONÅRINGAR
OCH VUXNA**
ca 2 dl
apelsinjuice

VAKNA NYPRESSAD!

God morgon, får vi servera en helt färsk och nypressad nyhet? God Morgon® Nypressad pressas i vårt eget presseri på noga utvalda frukter med olika ursprung beroende av var i världen det är säsong. Finns i smakerna Apelsin, Apelsin/Hallon samt, under den skandinaviska äppelsäsongen, Äpple!

Ett urval av våra apelsin- och äppelsorter.
Valencia, Salustiana, Aroma, Elstar,
Jonagold och Gravensteiner.



Det är Sveriges pomologiska sällskap som valt ut äpplen som man anser är karaktäristiska för landskapen.

Södermanland fick Åkerö. I Jämtland föräradades man äppelsorten Rödluvan, och i Norrbotten fick man drottningens äppelnamne Silvia som sin egen sort. Vilket är ditt landskapsäpple?

Läs mer på www.juice.se.





C-vitamin är ett vattenlösligt vitamin som har flera viktiga funktioner i kroppen. I Sverige får vi i oss mycket C-vitamin från potatisen, men under vinter och vår då den lagras sjunker dess C-vitaminhalt. Ett glas apelsinjuice om dagen ger mycket C-vitamin och är ett smart sätt att upprätthålla C-vitaminbalansen i kroppen!

C-vitaminbehovet/dag:



SMÅBARN
ca 1 dl
apelsinjuice



SKOLBARN
ca 1 dl
apelsinjuice



**TONÅRINGAR
OCH VUXNA**
ca 2 dl
apelsinjuice



Det är Sveriges pomologiska sällskap som valt ut äpplen som man anser är karaktäristiska för landskapen.

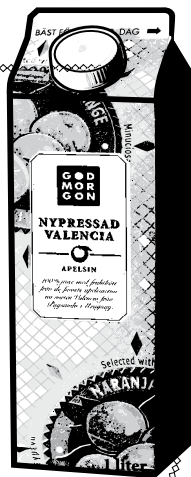
Södermanland fick Åkerö. I Jämtland föräradades man äppelsorten Rödluvan, och i Norrbotten fick man drottningens äppelnamne Silvia som sin egen sort. Vilket är ditt landskapsäpple?

Läs mer på www.juice.se.

VAKNA NYPRESSAD!

God morgon, får vi servera en helt färsk och nypressad nyhet? God Morgon® Nypressad pressas i vårt eget presseri på noga utvalda frukter med olika ursprung beroende av var i världen det är säsong. Finns i smakerna Apelsin, Apelsin/Hallon samt, under den skandinaviska äppelsäsongen, Äpple!

Ett urval av våra apelsin- och äppelsorter.
Valencia, Salustiana, Aroma, Elstar,
Jonagold och Gravensteiner.



”Nästa trend blir mer grönt på tallriken!”

Hej, Tom Sjöstedt, vem är du?

En mycket upptagen men otroligt lycklig vinnare av Årets Kock™ 2008!

Hur har ditt år som Årets Kock™ varit?

Fantastiskt! Jag har träffat massor av nya kollegor och fått mängder av bra kontakter. Synd att man inte får ställa upp igen!

Vilka ingredienser klarar du dig inte utan i köket?

Citron, vitlök och matlagningsyoghurt.

Vad krävs av en bra kock?

Att man är verkligt intresserad av sitt yrke och beredd att investera mycket tid, att man är stresstålig och nyfiken på nya smaker och trender.

Favoritredskap?

Vass kniv och rejäl skärbräda av trä.

Vad inspireras du av?

Kollegor som brinner för det de gör.



Vem är din förebild?

Kocken Karin Fransson.

Vad förutspår du blir nästa mattrend?

Grönt på tallriken, bistroamat och mer fokus på råvarornas ursprung.

Vad vill du få ut av din inspirationsresa till Tokyo?

En bättre insyn i det japanska köket. Tokyo är den hetaste matstaden i världen just nu, och det ska bli intressant att ta del av deras trender.

VINN BILJETTER

TÄVLA OM BILJETTER TILL FINALEN I ÅRETS KOCK!

ÅRETS KOCK
BINGEL
PROFESSIONELL
MPTLU

Sista tävlingsdag
20 januari 2009.

Vill du vara med om årets största mat-händelse? Känna doften av vinnarmenyn på plats i Göteborg den 5 februari? Gå in på www.arla.se och tävla om resa ToR, övernattning samt biljetter till tävlingen och en härlig middag på plats för dig och en vän!

**5
FEB**