



RIS

I detta inspirationsbrev tar vi upp ris och det ris vi serverar på Happy Food.

Ris är gott men tyvärr är det den kolhydratkälla som skapar mest klimatpåverkan. Långa transporter och odlingsätt där användningen av gödsel (framför allt mineralgödsel) och plöjningen av marken är det som orsakar de stora utsläppen. Vanligtvis odlas ris på vattendränkta marker och från den våta marken frigörs metangas, en kraftig växthusgas.

På Happy Food använder vi främst ris av märket Saltå Kvarn. Riset är KRAV-märkt och odlas i Italien av eldsjälarna Irene och Erminio Brustia. I hemlandet har företaget fått en utmärkelse av "Italienska köksakademien" och man levererar regelbundet sitt ris till Italiens premiärminister. Riset odlas i Po-dalen vilket är ett mycket bördigt jordbruksområde med stora våtmarker. Genom en noga uträknad växtföljd har man möjlighet att hålla riset vattendränkt betydligt kortare tid än normalt, vilket gör att utsläppen av metangas reduceras.

Även av hälsoskäl kan det vara idé att inte konsumera ris för ofta. Livsmedelsverket gjorde år 2015 en undersökning på innehållet av arsenik i ris och risprodukter. Arsenik finns naturligt i berggrunden och tas upp av riset via jorden eller bevattningsvattnet. Om riset odlats ekologiskt eller inte påverkar därför inte mängden arsenik. Resultaten visar att ris innehåller arsenik i varierande halter och att halten är hög i framför allt riskakor. Halterna är inte så höga att de innebär akuta risker, men på lång sikt kan arsenik ge ökad risk för bland annat cancer.

Happy Food serverar ris max en gång i veckan och då vår enkätundersökning visade att ni önskar variation av rissorter så har vi nu börjat med det. Vi varierar numera vårt KRAV-märkta ris från Italien med ett ekologiskt basmatiris från Pakistan. Vi varierar även våra risrätter med bulgur och matvete då och då.

Trevlig helg!