

## Viden om ris !

Der findes i dag mange flere forskellige slags ris end tidligere – nogle af dem, du vil møde hos SimpleWay, er:

**Brune ris:** Lyse ris, hvor den yderste skal er poleret fra. Den inderste hinde og klidlaget er bevaret. Her sidder flere vitaminer og mineraler samt fibre. Kogetiden er længere end for hvide ris og brune ris har mere "tygge-karakter" end hvide ris. De regnes for sundere end hvide/polerede ris.

**Røde ris** (Camargue-ris): Der fås røde ris fra Asien og de mere kendte røde Carmargue-ris fra Frankrig. De dyrkes i et stort naturområde i Rhone. Riskornet har en rød hinde, som er bevaret. Indeni er de hvide.

**Vilde ris:** Vilde ris er ikke en ris-art, men frøet fra en græsart, der vokser i Nordamerika. Frøet er mørkt og brister ved kogning. Oftest blandes de i hvide ris – mest p.g.a. farve- og konsistensforskellen.

**Parboiled ris:** På parboiled ris er alle hinder poleret fra, så risene er hvide. Men risene har været udsat for en fordampningsproces, så næringsstofferne fra skallen er presset ind i riskornet. Derfor er næringsværdien god, og jern og vitaminer bevaret.

**Jasminris:** Lille, slankt riskorn med særlig aromatisk "blomsteragtig" duft og smag. Risene er afskallede og ikke parboiled.

**Basmatiris:** Specielt langkornet og aromatisk ris, der dyrkes i Nordindien. Risene er afskallede og ikke parboiled.

## **OBS – OBS – OBS – OBS – OBS – OBS – OBS – OBS - OBS Ferieplan – resten af 2009**

SimpleWay holder ferielukket i ugerne 42, 52 og 53.

## **Hvide, parboiled eller brune – hvad er sundest ????**

Hos brune ris er kun avnerne fjernet. Brune ris er derfor den ristype, der har det højeste indhold af vitaminer, mineraler og kostfibre. Kostfibre findes fortrinsvis i kimen og kliddet yderst på riskornet.

Parboiled ris fremstilles ved at trykkogge risene, inden avnerne fjernes. Herved presses vitaminer og mineraler fra de ydre, næringsrige skaldede ind i kornet, så vitaminer og mineraler bevares, når skallen og kimen efterfølgende fjernes og poleres.

Hvide (polerede) ris fremstilles ved, at skaldelene og kimen slibes af, hvorefter riskornene poleres, så også sølvhinden fjernes. Denne ristype har generelt det laveste indhold af vitaminer, mineraler og kostfibre. Jasmin og basmatiris hører til de polerede ris.

## **Ombytning af varer – ja tak !**

Skulle du ved en fejl modtage varer, der ikke lever op til vanlig standard, vil vi gerne kontaktes, så vi får en mulighed for at udbedre "skaden" og evt. bytte varen.

## **Tun udgår – desværre.....**

Vores leverandør Findus er ophørt med at sælge tunsteaks, så derfor udgår produktet fra vort sortiment – desværre.

## **Husk dead-line.....**

Dead-line for afmelding og/eller ændringer til den efterfølgende uge ER tirsdag aften kl. 20 – husk det, da der ikke er mulighed for at afmelde efterfølgende.

## **Tilkøb af krydderier m.v.**

Husk – at der er mulighed for at købe paneringer, krydderier, ris, pasta o.lign. via tilkøbsfunktionen. Du finder den ved at logge ind på "MIN SIDE" via hjemmesiden. Købet betales sammen med middagspakken.

## **En lille bøn.....**

Pas godt på returemballagen – stil den ikke steder, hvor den bliver beskidt eller beskadiget og er skaden sket, så forsøg ikke på at lime eller lappe det sammen igen – vi kan IKKE bruge ødelagt emballage igen og husk at tømme kasserne HELT – også for de varer I ikke bryder jer om – på forhånd tak ☺