

Snabbtest för dig och dina gäster

# Vad vet du om bröd?

1. *En skiva grovt bröd ger lika mycket järn som en portion broccoli.*  
Sant Falskt
2. *Vitt bröd kan vara lika fiberrikt som mörkt bröd.*  
Sant Falskt
3. *Bröd håller bäst om det förvaras i kylskåp.*  
Sant Falskt
4. *Bröd som får kalljäsa innehåller mindre fytinsyra.*  
Sant Falskt
5. *Du blir tjock av att äta bröd.*  
Sant Falskt
6. *Det finns mer än 400 brödsorter att välja på i Sverige.*  
Sant Falskt

## RÄTT SVAR:

1. Sant. En skiva grovt bröd ger ungefär 0,7 mg järn och en portion färsk broccoli ger också det.
2. Sant. Genom att baka med ljus fiber, ljus fullkornsvete och nya malningstekniker kan vita bröd vara lika fiberrika som mörka. En del bröd kan vara smaksatta med sirap eller mörk malt och blir då mörka utan att ha ett högt fiberinnehåll.
3. Falskt. Bröd åldras snabbare i kylskåp och mår därför bäst av att förvaras i rumstemperatur.
4. Sant. Vid kalljäsnings av bröd bryts mycket av fytinsyran ner vilket förbättrar upptaget av järn, kalcium och zink.
5. Falskt. Inget enskilt livsmedel gör oss tjocka utan det handlar om hur mycket man äter i förhållande till hur mycket man rör på sig. Bröd som innehåller mycket kolhydrater och fiber men lite fett håller oss dessutom mätta länge och motverkar sötsuget som lätt leder till småätande.
6. Sant. Sverige har ett av världens bredaste brödsortiment med mer än 400 olika sorter att välja på.

Fler tips på tävlingar och frågesport hittar du på [brodinstitutet.se](http://brodinstitutet.se).