

”Noget, der ikke er logisk, kan ikke være kærligt eller nyttigt, og i samme grad som det ikke er det, vil det nedbryde og ødelægge.“

Martinus



Quorn: Det vegetariske ”kød”

Quorn er en sund proteinkilde. Det giver dig proteiner af samme høje biologiske værdi som kød – dog uden at give dig de ulemper, der er ved kød. Derfor er Quorn et interessant produkt ift. sundhed.

Quorn er et vegetarisk produkt, der primært består af Fusarium svampe. Svampene er fremdyrket i en sukkermasse, hvor svampene formerer sig kraftigt, indtil de bliver høstet. For at binde svampeproteinet sammen tilsættes æggehvider. Derefter varmebehandles blandingen, så det udvikler en struktur – en konsistens – der minder om kyllingekød: Så har du Quorn. Dvs. det er et forarbejdet produkt. Navnet kommer netop af en speciel type svampe, der sidst i 60’erne blev opdaget af en gruppe engelske forskere. Quorn blev derfor fremdyrket, som et alternativ til kød. Det har dog taget 20 år, før quorn blev godkendt som madvare.

Quorn er desuden også rig på aminosyrer, som kroppen har brug for til at opbygge væv: Dvs. det gavner din restitution – 100 g Quorn giver dig 11 g protein. Ift. at holde den slanke linie indeholder produktet mindre kalorier end kød og oveni får du en masse fordøjelsesfremmende kostfibre. 100 g Quorn indeholder 6 g kostfibre. Så det er som at spise grønkål, ærter eller en stor mængde gulerødder. Sidst men ikke mindst gavner indholdet af kostfibre dit kredsløb ved at binde kolesterol i tarmene.



Quorn kan erstatte kød i alle retter, da det findes i praktiske stykker til wokken, filleter til stegning på pande og fars til gryderetter, frikadeller, bøffer osv.