

KAURAKIRJA - TOIVOTTU UUTUUS, JOKA KUULUU JOKAISELLE 2020-LUVULLA

Kaura on nyt huipputrendikästä. Ihmevilja kauran suosio elintarvikkeissa on kasvanut Suomessa ja maailmanlaajuisesti. Kauraa voi nauttia entistä monipuolisemmin, mm. liha- tai maitotuotteiden sijaan, riisin tilalla, öljynä, välipaloissa, juomissa, jäätelöissä, naposteltavissa ja muissa herkuissa. Leipähylläyissä kauratuotteiden määrä on kasvanut hurjasti, puurohiutaleet ovat saaneet laajan kirjon toinen toistaan maistuvampia kavereita.

Kaura on ekologinen ja taloudellinen vaihtoehto tulevaisuuden hyvinvointiin. Kaura sopii moniin erityisruokavaliioihin, vehnän tai riisin välttämiseen ja puhdaskaura sopii keliakiaan. Kaura on vegaaninen ja upea kasvipohjainen osa nykyaikaista ilmastoystävällistä ruokavaliota.

KAURAKIRJA, *Readme 2020*, sisältää runsaasti ideoita, 100 ruoka- ja leivontareseptiä kauran monipuoliseen käyttöön aamusta iltaan. Selkeillä ohjeilla valmistat maistuvat kauraruuat arkeen ja juhlaan.

LUE KAURAKIRJA, NIIN TIEDÄT:

- ✓ Mihin kaikkeen kaura sopii?
- ✓ Miten uusista kaurainnovaatioista valmistetaan ruokaa monipuolisesti?
- ✓ Miten vanhoja tuttuja kauratuotteita voi käyttää entistä monipuolisemmin ruonlaitossa ja leivonnassa?
- ✓ Mitä terveysvaikutuksia kauralla?
- ✓ Miten kauralla voi vaikuttaa hyvinvointiin?
- ✓ Mistä kaurabuumi nousi?
- ✓ Miten kaura poikkeaa muista viljoista?
- ✓ Miksi suomalainen kaura on laadukasta?
- ✓ Mitkä ovat kauran ilmastovaikutukset?



HANKI OMA KAURAKIRJA -> *Kirjakaupat ja Prismat kautta Suomen & verkkokaupat*
(esim. Adlibris)

Kaurakirjan kirjoittaja, kotitalousopettaja ja yrittäjä, Arjan Ruokaviestinnän **Arja Elina Laine** on tehnyt pitkän uran suomalaisen myllyteollisuuden kehityksessä tuntien kauran laboratorion kuluttajaneuvontaan ja monipuoliseen ruokaviestintään. Arja Elina on suunnitellut tuhansia kansantajuisia ruoka- ja leivontareseptejä aina ideoinnista reseptivihkosiin, verkkosivuille, videoille, pakkauksiin sekä televisio- ja radio-ohjelmiin. Kirjan herkulliset kuvat on kuvannut Arja Elinan visuaalista silmää omaava tytär **Anni-Sofia Savela**, jonka päätyö on kotimaisten elokuvien ja trendisarjojen parissa.

#kauraonparas
#kaurakirja

www.facebook.com/kaurakirja/
www.instagram.com/kaurakirja/

Pidän myös kokkauskurseja ja luennoin kaurasta – kysy lisää: Kaurakirjailija, Ruokaviestijä ja -konsultti, ruokasisältöjen tuottaja ja kouluttaja KtaO Arja Elina Laine, 040 5229663 / arja@ruokaviestinta.fi
Arjan Ruokaviestintä Oy www.ruokaviestinta.fi