



Popcornfrisy



Jag har en popcornfrisy
från kammen jag flyr



Min popcornfrisy
è liten och yr...

Popcorn är torkade korn av majs. När de hettas upp sprängs skalet och det ”poppar” upp till ett så kallat popcorn. Popcorn tillverkas av en speciell majs-sort som är lite hårdare i skalet, eftersom vanliga majs-korn har ett för mjukt skal för att kunna hålla emot trycket som behövs för att det ska poppas.

Man kan smaksätta popcorn på olika sätt. I England och Tyskland är det vanligt att man använder socker som krydda. I USA håller de smält smör över och här hemma i Sverige oftast salt. Ni kan kolla på Mojjes recept, där han har skrivit lite olika tips om hur man kan kryddsätta popcorn.

Är popcorn nyttigt?

Popcorn innehåller en hel del fiber.

Fibrer är bra för lilla magen, då det sätter igång ”Arbetar gubbarna”. De arbetar hårt i magen för att allt som vi stoppar i oss under dagen ska passera magen på ett snällt sätt.

Ska man då äta popcorn varje dag? Svar, nej. Popcorn kan ätas som ett alternativ till smågodis och chips. Det är ändå ett för näringsfattigt livsmedel för att kunna ersätta frukt, grönsaker eller kött. Så se till att ge kroppen god frukt, mumsiga grönsaker och gottigt kött.

Då orkar man leka och sköta skolan på bästa sätt.

