

Jul med fuldkorn

Vinterkulden og julestemningen har sænket sig over Danmark. Julen er hyggens og festernes tid, så Fuldkornspartnerskabet giver dig tre nye lækre opskrifter, der hjælper dig til at få fuldkorn i den søde juletid.

Danskerne er blevet bedre til at spise fuldkorn. I dag spiser danskerne nemlig 60 gram fuldkorn om dagen. Men hvis vi skal op på de 75 gram fuldkorn dagligt, som Fødevarestyrelsen anbefaler, skal vi også huske at spise fuldkorn i julen.

I julen er der mange muligheder for at spise fuldkorn – både til julefrokosten, og når sneen daler ned fra himlen, og vi skal julehygge inde i varmen.

- ”Prøv at tilsætte lidt fuldkorn i julekagerne og æbleskiverne, server fuldkornsrugbrød til julefrokosten eller pynt et neg sammen med børnene og brug fuldkorn som julepynt” siger kampagneleder Rikke Iben Neess.

Det er nemt at finde fuldkorn. Kig blot efter det orange fuldkornslogo, når du handler. Så er du sikker på at få et produkt med hjem, der har et højt fuldkornsindhold.

3 lækre juleopskrifter

Prøv de syndefulde krydrede fuldkornsbiscotti, som kan bages med børnene til de hyggelige stunder og hele huset vil dufte af jul. Eller den smagfulde lakserilette serveret på ristet fuldkornsrugbrød og den kernefulde grønkålssalat som et lækkert og friskt supplement til julens festmad.

Julen fuld af fuldkorn:

Et par gode råd til, hvordan du får fuldkorn nok i julen

- ♥ Vælg produkter med fuldkornslogoet
- ♥ Server rugbrød til julefrokosten - både friskt og ristet
- ♥ Lad 5-10 % af melet være fintmalet fuldkornsmel – både i småkager, bagværk, brød og æbleskiver
- ♥ Brug havregryn eller fuldkornsmel i farsen til frikadellerne og julemedisteren
- ♥ Prøv en lækker julehavregrød til morgenmad – kom tørret frugt og kanel i
- ♥ Indfør fuldkornsknækbrød til eftermiddagshygge sammen med frisk frugt.
- ♥ Skær ristet rugbrød i stænger og dyp i smeltet mørk chokolade til hyggestunder
- ♥ Bland brune og almindelig grødris til risengrøden
- ♥ 75 gram fuldkorn om dagen svarer blot til en portion havregryn og 1-2 skiver rugbrød.



FULDKORNSPARTNERSKABET
C/O KRÆFTENS BEKÆMPELSE
STRANDBOULEVARDEN 49
DK - 2100 KØBENHAVN Ø

FULDKORN.DK



PRESSEANSVARLIG
RIKKE IBEN NEESS
KAMPAGNELEDER

MOBIL 30 38 15 36

MAIL: NEESS@CANCER.DK



Frugtig grønkålssalat med kerner

4 personer

150 g rugkerner
1 lille rødløg
4 blade grønkål
2 æbler
2 appelsiner
1 spsk. olie
mandler

Dressing

1½ spsk. koldpresset olie
1½ spsk. citronsaft
1 tsk. sirup
lidt salt

Kog rugkernerne ca. 15 minutter indtil de er møre, men de må gerne have lidt bid. Skyl dem i koldt vand. Bland dem herefter med 1 spsk. olie.

Fjern stilken og rens grønkålen. Hak grønkålen fint. Hak derefter rødløget fint og bland sammen med rugkernerne og grønkålen.

Skær æblerne i tynde skiver og appelsinerne i små stykker, gerne uden hinden. Kom æble og appelsinstykkerne sammen med resten af salaten.

Lav dressingen ved at blande citronsaft med olie, sirup samt et knivspids salt og hæld dressingen ud over salaten.

Til sidst hakkes lidt mandler som salaten toppes med.

Serveres for eksempel som tilbehør til kylling eller som frokostsalat.

Denne opskrift er fuldkornslogomærkede.



FULDKORNSPARTNERSKABET
C/O KRÆFTENS BEKÆMPELSE
STRANDBOULEVARDEN 49
DK - 2100 KØBENHAVN Ø

FULDKORN.DK

SE FLERE LÆKRE FULDKORNS-
OPSKRIFTER PÅ
WWW.FULDKORN.DK
OG PÅ FULDKORN ER GULD-
KORNS **JULEKALENDER** PÅ
FACEBOOK I DECEMBER.



Fuldkornsbiscotti

Ca. 30 biscotti

160 g nødder efter ønske (mandler, hasselnødder, valnødder, etc.)
 70 g tørrede tranebær
 200 g fuldkornshvedemel
 ½ tsk bagepulver
 1 knivspids salt
 1 tsk kanel
 1 tsk kardemomme
 ½ tsk stødt ingefær
 2 æg
 60 g sukker
 3 spsk. smagsneutral olie

Bland mel, bagepulver, salt, krydderier, nødder og tranebær i en skål. Pisk æg, sukker og olie sammen, og hæld det derefter over i skålen med de tørre ingredienser. Rør nu til det danner en sammenhængende dej.

Spred dejen ud på bagepapiret bageplade med bagepapir til to flade aflange brød, ca. 40 cm lange, 3.5 cm bredt og 1.5 cm højt. Smør evt. dine hænder ind i lidt olie, så hænger dejen ikke fast når du spreder den ud. Bag dejen 25 min. ved 160°C og sæt den herefter til afkøling et øjeblik. Skær 1cm tykke skiver på skrå og placer stykkerne på en bagerist. Sæt biscottierne i ovnen igen i ca. 15 minutter eller til de er let gyldne. Efter endnu en afkøling er biscottierne klar til at spise.

Denne opskrift er IKKE fuldkornslogomærkede.



FULDKORNSPARTNERSKABET
 C/O KRÆFTENS BEKÆMPELSE
 STRANDBOULEVARDEN 49
 DK - 2100 KØBENHAVN Ø

FULDKORN.DK

SE FLERE LÆKRE FULDKORNS-
 OPSKRIFTER PÅ
WWW.FULDKORN.DK
 OG PÅ FULDKORN ER GULD-
 KORNS **JULEKALENDER** PÅ
 FACEBOOK I DECEMBER.



Lakserilette

4 personer

200g varmrøget laks
 3 spsk skyr
 2 spsk kapers
 1 spsk kapers vand
 1 lille bundt dild
 ½ rødløg
 ¼ fennikel
 saft af ¼ citron

Kom laksen i en skål og rør rundt med en ske, indtil laksen danner en ensartet trevlet masse.

Hak dild, løg og fennikel i små stykker og tilsæt det sammen resten af ingredienserne og rør det sammen.

Servér med ristet fuldkornslogomærkede rugbrød eller andet fuldkornsbrød, skiver af rødløg og ekstra kapers.

Denne opskrift er IKKE fuldkornslogomærkede.



FULDKORNSPARTNERSKABET
 C/O KRÆFTENS BEKÆMPELSE
 STRANDBOULEVARDEN 49
 DK - 2100 KØBENHAVN Ø

FULDKORN.DK

SE FLERE LÆKRE FULDKORNS-
 OPSKRIFTER PÅ
WWW.FULDKORN.DK
 OG PÅ FULDKORN ER GULD-
 KORNS **JULEKALENDER** PÅ
 FACEBOOK I DECEMBER.



Fakta om fuldkorn

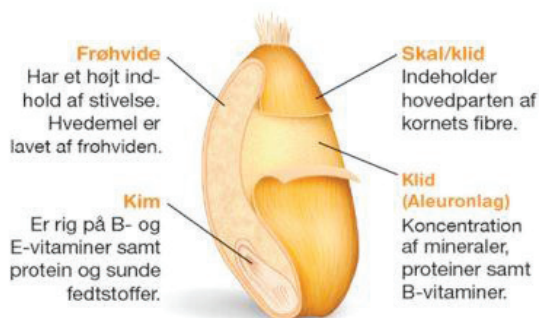
Fuldkornspartnerskabet vil slå et slag for folkesundheden. Fuldkorn er en del af de officielle kostråd – men der er stadig mange mennesker, der får alt for lidt fuldkorn. Og der er mange gode grunde til at spise meget mere fuldkorn!

Fordele ved fuldkorn

- Fuldkorn er en del af de officielle kostråd, og lever du efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Samtidig nedsætter du risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-karsygdomme, type 2 diabetes og visse former for kræft og forebygger, at du tager på i vægt.
- Fuldkorn smager godt

Hvad er fuldkorn?

Fuldkorn kan både være hele kerner, knækkede kerner eller malet til fuldkornsmel. Det vigtigste er, at alle dele af kornet er med – også alle skaldelene. Det er nemlig her de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.



Tegning: Med tilladelse fra Dalhoff Design

Fuldkorn er både hvede, rug, byg, havre, brune ris og røde ris, hirse (alm. hirse), majs (tørret) og sorhum/durra. Derfor kan du få masser af fuldkorn, hvis du fx spiser havregryn, laver en salat med hele hvedekerner, vælger fuldkornspasta, vælger morgenmadscerealier med fuldkorn eller spiser fuldkornsbrød. Og det gælder både knækbrød, rugbrød og lyst brød. Bare det er bagt med fuldkornsmel. Kig efter det orange fuldkornslogo, når du handler. Så er du sikker på, at få varer med masser af fuldkorn i kurven.

Fødevestyrelsen anbefaler, at du som voksen spiser 75 gram fuldkorn om dagen. Børn mellem 4 og 10 år anbefales dagligt at få 40-60 gram fuldkorn.



FULDKORNSPARTNERSKABET
C/O KRÆFTENS BEKÆMPELSE
STRANDBOULEVARDEN 49
DK - 2100 KØBENHAVN Ø

FULDKORN.DK

