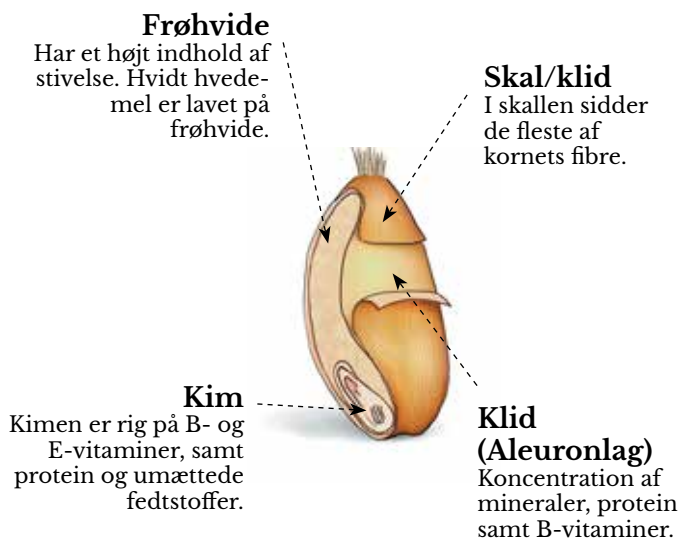


Hele kornet

Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner. Det afgørende er, at hele kornet er med, også skaldele og kim, da det er her, at de fleste vitaminer og mineraler sidder.

De 4 mest almindelige typer fuldkorn i Danmark er hvede, rug, byg og havre.



Partnerskabet

Fuldkornspartnerskabet består af Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Fødevestyrelsen og en række fødevarerproducenter.

Vi arbejder sammen om at forbedre folkesundheden, ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte sekretariatet. Vi hjælper med spørgsmål vedr. partnerskabet, fuldkornslogoet og andre spørgsmål, der omhandler fuldkorn.

Find lækre opskrifter og læs mere om fuldkorn på www.fuldkorn.dk



FULDKORNSPARTNERSKABET

Fuldkornslogoet



Kig efter fuldkornslogoet når du handler..

Spis mad med fuldkorn, sådan lyder Fødevarestyrelsens officielle kostråd. Kornprodukter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk og Fødevarestyrelsen anbefaler at vælge fuldkornsvarianter, når du spiser f.eks brød, pasta og morgenmadsprodukter.

Når man køber produkter mærket med det orange fuldkornslogo, er man sikret et højt indhold af fuldkorn.

Det anbefales at voksne spiser 75 gram/dag.

Børn, ældre og småspisende anbefales at spise mellem 40-60 gram/dag.

Det er nemt at finde fuldkorn

Fuldkorn findes i mange produkter. Det kan bl.a. være som hele kerner, gryn og som fint- eller groftmalet mel. Derudover findes fuldkornslogoet på både lyst og mørkt brød, rugbrød, knækbrød, pasta, nudler, ris, havregryn, müsli og forskellige morgenmadsprodukter.

3 eksempler på 75 gram fuldkorn



Fuldkornshvedeboller

ca. 16 stk

- 50 g knækkede hvedekerner
- 50 g kogende vand
- 375 g koldt vand
- 300 g fint hvedemel
- 275 g fuldkornshvedemel
- 25 g hvedeklid
- 40 g gær
- 10 g salt



Kom knækkede hvedekerner i en skål og hæld kogende vand over. Lad dem stå 10-15 minutter og trække. Kom koldt vand i en røreskål og tilsæt de udblødte hvedekerner. Rør rundt og tjek at vandet nu er let lunt, så du kan tilsætte gær og røre den ud i vandet. Tilsæt mel, klid og salt og ælt dejen til den er glat og sammenhængende.

Lad dejen hæve tildækket i 40 minutter ved stuetemperatur til den er hævet til dobbelt størrelse. Vend dejen ud et på let melderystet bord og del den i 16 portioner á ca. 70 g. Form hver dejportion til en bolle ved at spænde dejen op til en kugle. Fordel bollerne på to bageplader beklædt med bagepapir. Dæk bollerne til med husholdningsfilm nederst, så bollernes overflade ikke tørrer ud, og læg et klæde over. Lad fuldkornsbollerne efterhæve i 30 minutter.

Tænd ovnen på 220 grader over/under varme. Kom en tom bageplade nederst i ovnen og kog en liter vand - det skal bruges til at skabe damp i ovnen. Sæt én plade boller i ovnen, hæld kogende vand i den varme bageplade og luk ovnen. Bag fuldkornsbollerne med damp i 7 minutter. Fjern pladen med vand og skru ovnen over på 220 grader varmluft. Bag bollerne i yderligere 7-9 minutter til let gyldne. Lad dem afkøle på en rist. Gentag bagningen med den anden plade boller.