

**GRATIS**  
opskriftshæfte til dig



*Mad med*  
**FULD  
KORN**

**Sæt FULDKORN på menuen  
morgen, middag og aften.**







**For at spise klimavenligt** skal vi finde nogle fødevarer, som kræver færrest mulige ressourcer for at blive til mad. Og det er bedst, hvis de samtidig findes i nærheden af os. En af de fødevarer er korn.

Korn er blandt de fødevarer, der virkelig batter, hvis du vil spise klimavenligt. Sørg for at det er fuldkorn, for så får du glæde af hele kornet.

Fuldkorn er ikke kun rugbrød, det er også pasta, knækbrød, lyst brød, mel, morgenmadsprodukter, grød og meget mere. **Kostrådet anbefaler at spise 75 gram fuldkorn om dagen. Gå efter det orange fuldkornslogo, når du handler.**



# HURTIGT OG NEMT FULDKORNSRUGBRØD

Denne opskrift lever op til fuldkornslogoet.

1 brød

## Ingredienser

200 g skårne rugkerner

3 dl kogende vand til iblødsætning

1½ dl mørk øl

1½ dl kærnemælk

25 gram gær

1 tsk sirup

10 gram salt

100 gram hørfrø

80 gram solsikkefrø

400 gram rugmel

1 tsk neutral olie til formen

## Fremgangsmåde

1. Kom rugkernerne i en skål og hæld kogende vand over. Lad kernerne stå i blød i 30 minutter.
2. Kom øl og kærnemælk i en stor skål og opløs gæren heri. Tilsæt sirup, salt, udblødte rugkerner, hørfrø og solsikkefrø. Rør godt sammen og rør nu rugmel i dejen. Rør dejen godt og længe. Den skal røres i minimum 10 minutter. Brug eventuelt en røremaskine.
3. Smør en rugbrødsform ca. 2 ½ liter og fordel dejen i formen. Glat overfladen med fugtige hænder og stil formen med dejen tildækket på køkkenbordet og lad den hæve i 2 timer.
4. Ovnen tændes på 170 grader varmluft og rugbrødet bages i 1½ time.
5. Lad brødet afkøle i formen i ca. 10 min inden det forsigtigt vendes ud på en rist til videre afkøling.

Forberedelsestid

20 min.

Tilberedningstid

1 t. 40 min.

Hæve/hviletid

2 t. 30 min.

Samlet tid:

4 t. 30 min.







# RUGBRØDSSANDWICH MED KIKÆRTER OG URTER

Denne opskrift lever op til fuldkornslogoet.

4 sandwiches

## Ingredienser

8 skiver rugbrød

½ agurk

Salat fx. blandende salatblade

*Til pålægssalaten*

½ dåse kogte kikærter (drænet og skyllet)

50 gram ærter

2 forårsløg

1 æble

2 spsk skyr eller creme fraiche 9%

½ fed hvidløg

½ tsk sennep

½ tsk honning

1 spsk estragon

1 tsk persille

½ tsk salt

peber

## Fremgangsmåde

1. Kikærterne moses med en gaffel.
2. Forårsløgene og æblet skylles og skæres i henholdsvis tynde skiver og små tern og tilsættes kikærterne sammen med ærterne.
3. Persille og estragon skylles og hakkes, hvidløget presses og disse blandes også i skålen.
4. Tilsæt skyr, sennep, honning og salt og vend det hele godt sammen og smag til med peber.
3. Rugbrødet ristes og fire skiver anrettes derefter med salat, vegetarsalat og agurker. Til sidst sluttes af med endnu en skive rugbrød.

Forberedelsestid  
25 min.

# FULDKORNSWRAPS

Denne opskrift lever op til fuldkornslogoet.

4 fuldkornswraps

## Ingredienser

4 stk fuldkornswraps

Til bønnefyld

1 ds kidneybønner eller hvide bønner

1 fed hvidløg

saften af en ½ citron

½ tsk salt

¼ tsk spidskommen

1 tsk paprika

½ dl koldt vand

1 spsk rapsolie

Til grøntsagsfyld

½ agurk

2 gulerødder

1 peberfrugt

1 hjertesalat

2 håndfulde spinatblade

1 håndfuld soltørrede tomater

## Fremgangsmåde

1. Bønnerne drænes og skylles i koldt vand.
2. Bønnerne blendes med de resterende ingredienser og der smages til med salt, peber og citron.
3. Grøntsagerne vaskes og skræres i passende strimler.
4. Nu samles wrapsene med grøntsager, bønnefyld og strimlede soltørrede tomater.

Forberedelsestid  
25 min.

Tilberedningstid  
40 min.

Samlet tid:  
1 t. 5 min.









# FULDKORNS-TABOULEH

Denne opskrift lever op til fuldkornslogoet.

4 personer

## Ingredienser

3 dl fuldkornscouscous

Saften af 1 citron eller 2 lime

2 spsk olivenolie

250 gram tomater

1 agurk

1 rødløg

1 håndfuld mynteblade

1 håndfuld bredbladet persille

## Fremgangsmåde

1. Tilbered couscousen som anvist på posen.
2. Citronsaften og olien røres i couscousen mens den stadig er lun.
3. Tomaterne udkernes og skæres i små tern.
4. Agurkens kerne skræbes også ud og den resterende del skæres i små tern.
5. Rødløget skæres også i fine tern og persillen og mynten hakkes fint.
6. Det hele blandes sammen med couscousen og der smages evt til med citronsaft.

Forberedelsestid  
20 min.

Tilberedningstid  
10 min.

Samlet tid:  
30 min.



# SALAT MED KARTOFLER FULDKORNSKNAS OG KYLLING

Denne opskrift lever op til fuldkornslogoet.

4 personer

## Ingredienser

Til salaten

500 gram kartofler

2 æg

2 bundter forårsløg (ca. 200 g)

10 radiser uden top

½ spidskål

250 gram ærter

Til kylling

320 gram kyllingebryst

1 spsk rapsolie

½ tsk flagesalt

peber

Til dressingen

4 dl yoghurt natural 1,5%

1½ spsk dijonsennep

1½ spsk flydende honning

1 tsk flagesalt

peber

Fuldkornsknas

100 gram hvedekerner

1½ spsk rapsolie

1 stort bundt persille, ca. 100 g

Reven skal af 1 ubehandlet citron

½ tsk flagesalt

## Fremgangsmåde

- Hvedekernerne tilberedes efter pakkens anvisning og stilles til side i en si.
- Kartoflerne skrubbes og koges møre i let saltet vand.
- Æggene koges til lige før de er hårdkogte. Dernæst pilles de og skæres i kvarte.
- Kyllingen skæres nu i strimler og steges på en pande ved høj varme i lidt olie. Når det er mørt slukkes der og krydres med salt og peber. Sæt til side.
- Forårsløg, radisser og spidskål vaskes og snittes fint.
- Ingredienserne til dressingen røres sammen i en skål.
- De kogte afkølede kartofler skæres i mundrette bidder og vendes forsigtigt sammen med grøntsagerne.
- Hvedekernerne steges nu på en varm pande i lidt olie, til de er let gyldne.
- Persillen skylles og hakkes og blandes sammen med de stegte hvedekerner, citronskal og salt.
- Salaten anrettes ved at lægge kartofel og grønt i et fad. Oven på anrettes med kylling og æg og til slut drysses fuldkornsknas og forårsløg over.

Forberedelsestid  
25 min.

Tilberedning  
35 min.

Samlet tid:  
1 t.

# ONE POT PASTA MED KIKÆRTER

Denne opskrift lever op til fuldkornslogoet.

4 personer

## Ingredienser

2 store gulerødder	200 gram fuldkorns- lo- gomærket pasta
150 gram peberfrugt	1 håndfuld frisk basilikum
100 gram champignon	100 gram fedtfattig smøre- ost, max 11% fedt
100 gram spidskål	1 ds kikærter (240 gram)
½ løg	1 tsk salt
2 fed hvidløg	½ tsk peber
1 spsk olie til stegning	½ tsk chiliflager
1 spsk tomatpuré	30 g parmesan
1 ds hakkede tomater	
½ ltr vand	
200 gram frossen spinat	

## Fremgangsmåde

1. Hvidløg og løg skrælles og hakkes fint. De resterende grøntsager ordnes og skæres i mundrette bidder.
2. En stor tykbundet gryde varmes op med olie. Hvidløg og løg svitses til de bliver blanke.
3. Herefter tilsættes gulerødder og peberfrugter og det hele steges i et par minutter.
4. Nu tilsættes champignon og spidskål og der steges atter et par minutter.
5. Tomatpure, hakkede tomater og vand tilsættes sammen med fuldkornspasta, spinat og basilikum.
6. Lad retten simre under låg i ca 15 min eller til pastaen er mør.
7. Til sidst røres flødeosten i sammen med kikærterne og retten varmes atter op.
8. Smag til med salt og peber og drys parmesanen over.

Forberedelsestid

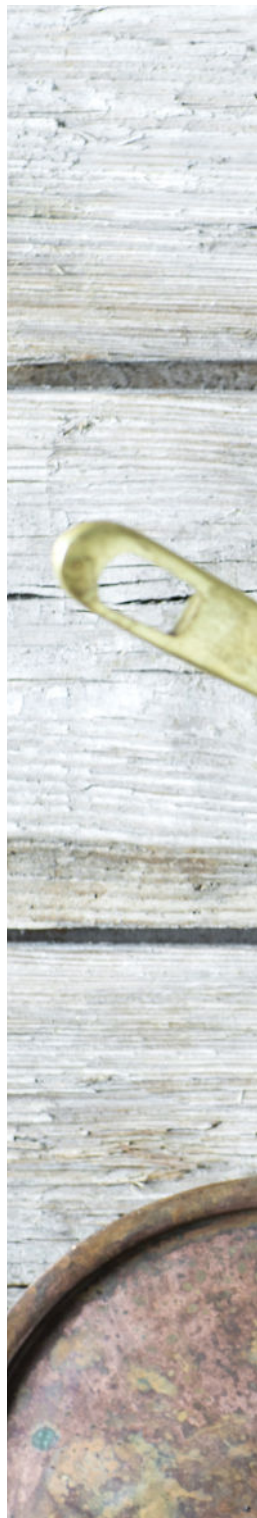
25 min.

Tilberedningstid

35 min.

Samlet tid:

1 t.









# RUGBRØDSKAGE MED FLØDESKUM OG SOLBÆR

Denne opskrift lever ikke op til fuldkornslogoet, men er en mulighed for at få mere fuldkorn ind i hverdagen.

## Ingredienser

3 æg

70 gram sukker

100 gram rugbrød

1 spsk kakao

1 spsk bagepulver

1 spsk kartoffelmel

50 gram hakkede hasselnødder

Til flødeskum

4 dl fløde

Til solbærkompot

2 dl solbær

2 spsk flormelis

½ dl vand

## Fremgangsmåde

- Ovenen tændes på 180 grader
- Rugbrødet blendes til en fin konsistens
- I en skål piskes æggeblommer og sukker til det er hvidt.
- I en anden skål piskes æggehviderne hvide og luftige. Pisk til der kan dannes små toppe der kan stå selv.
- Rugbrød, bagepulver og kartoffelmel blandes og røres i æggeblomme/sukker massen.
- Når det er blandet godt sammen vendes æggehviderne forsigtigt i. Pas på ikke at blande for meget, så luften slåes ud.
- Kom dejen i en kageform med bagepapir og bag den i ca. 40 min.
- Mens kagen bager laves kompotten. Ingredienserne kommer i en gryde og bringes i kog. Lad kompotten simre ved svag svag varme i 10-15 minutter.
- Når kompotten har fået den ønskede konsistens slukkes for varmen, og kompotten sættes til side til den er kølet af.
- Inden servering piskes flødes til skum og kagen anrettes med solbærkompot og flødeskum.

Opskriften er udviklet af Martin Guf, @martinguf

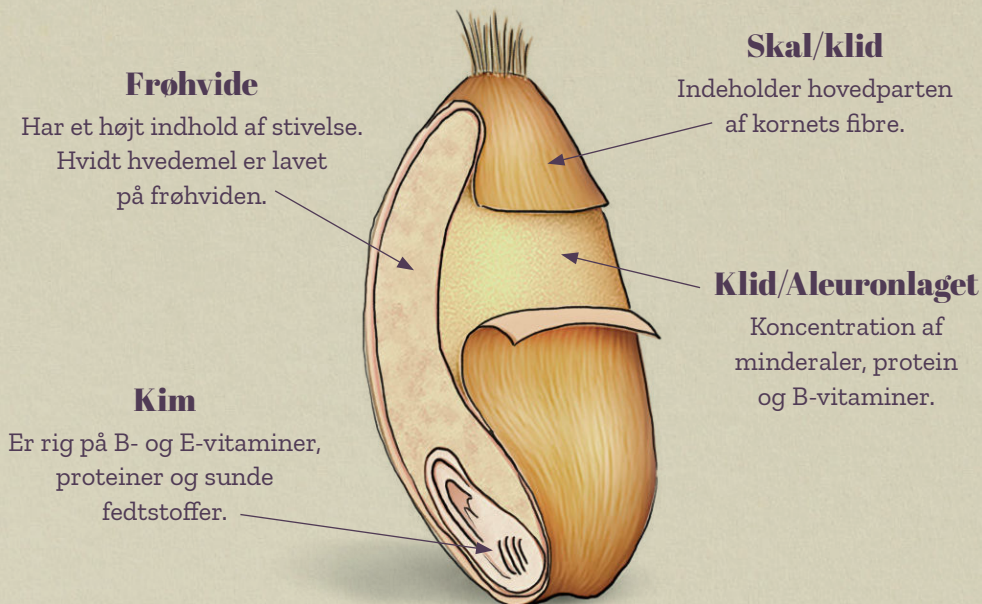
Forberedelsestid  
20 min.

Tilberedning  
40 min.

Samlet tid:  
1 t.

# HVAD ER FULDKORN?

Fuldkorn betyder, at man bruger hele kornet. Også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.



## Fuldkorn er hele kernen

Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner. De kan være knækkede, skårne eller malet til fuldkornsmel. Det vigtige er, at alle dele af kernen er taget med også skaldelene og kimen. Det er nemlig her de fleste vitaminer, mineraler og kostfibre findes.

Find flere opskrifter på [fuldkorn.dk](http://fuldkorn.dk)

