



# Vi fejrer ÅRETS FULDKORNSDAG 21. januar 2022

HVEDE FRA SÅNING TIL HØST



Læs mere på [fuldkorn.dk](http://fuldkorn.dk)

Hvede fra såning til høst

2022-01-17 11:00 CET

## 9 ud af 10 af landets kommuner fejrer Årets Fuldkorndag den 21. januar

*Der står fuldkorn på menuen mange steder d. 21. januar, når årets fuldkorndag løber af stablen. Dagen har nemlig fået godt fat i befolkningen og en ny Megafon forbrugerundersøgelse viser, at hele 68 procent nu kender eller har set det lille orange fuldkornslogo, som findes på cirka 1.000 produkter. Fuldkorn er virkelig kommet på danskernes tallerken, men der er stadig brug for at spise mere af det grove, og det er danskerne klar til – 60 procent af danskerne finder det nemlig let eller meget let at spise mere fuldkorn ifølge rapporten "Danskernes viden og holdninger til overvægt og sundhed, 2021".*

Temaet til årets fuldkornsdag er i år hveden på marken – fra såning til høst. Det er nemlig de færreste danskere der ved, hvornår hveden sås eller, at den blomstrer i foråret. Det formidles i årets materialer, som er sendt ud til skoler, daginstitutioner, kantiner, bosteder og mange flere. Der fejres årets fuldkornsdag i 9 ud af 10 af landets kommuner, og det er kampagneleder i Fuldkornspartnerskabet Rikke Iben Neess meget glad for. *”Det viser, at rigtig mange danskere godt kan lide fuldkorn og kender til vigtigheden i at spise de anbefalede 75 gram om dagen. Fuldkornsdagen er for alle og vi sender en stor tak til alle de gode aktører landet over, der bakker op om årets fuldkorndag med lokale aktiviteter, og husk at man også selv kan bage med hjemmefra”* – siger Rikke Iben Neess, kampagneleder fra Fuldkornspartnerskabet.

## **Bag med fra hjemmefra**

Ligesom sidste år, vil der i forbindelse med årets fuldkornsdag blive lanceret en ny bagefilm med Cathrine Brandt, der er surdejsnørd og kendt kogebogsforfatter. På [fuldkorn.dk](http://fuldkorn.dk) kan man finde opskrift og bagefilm, hvor Cathrine Brandt guider dig igennem de forskellige steps, der skal til for at bage luftige og lækre fuldkornshvedeboller.

Fuldkornspartnerskabet, som bl.a. Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Fødevarestyrelsen og en række fødevarer virksomheder står bag, vil gøre det nemt og sjovt at bage derhjemme. Årets opskrift er lige til at gå til og giver samtidig bløde og smagfulde fuldkornsboller, som lever op til det orange fuldkornslogo.

## **Hele kerner er kun den halve sandhed**

Fuldkorn betyder, at hele kornet er med også kimen og skaldelene. Fuldkornshveden kan bl.a. give lyst brød masser af smag og tekstur. Fuldkorn er en del af de Officielle Kostråd som anbefaler at spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit. Børn mellem 4-10 år og småtspisende anbefales at spise mellem 40-60 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit.

Blandt deltagerne til årets fuldkornsdag er både offentlige og private virksomheder samt organisationer. Blandt andre deltager julemærkehjemmene, daginstitutioner, kantiner og supermarkeder. Alle deltagere har modtaget gratis Fuldkorns-kampagnepakker med plakater, engangstatoveringer til børn og barnlige sjæle samt festeligt bordpynt til markering af dagen. Den 21. januar 2022 kommer til at stå i fuldkornets tegn!

## Fuldkornshvedeboller lavet af Cathrine Brandt

### Ingredienser

- 60 g knækkede hvedekerner
- 60 g kogende vand
- 375 g koldt vand
- 300 g fint hvedemel
- 275 g fuldkornshvedemel
- 40 g gær
- 12 g salt

### Sådan gør du

Knækkede hvedekerner kommes i en skål og kogende vand hældes 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.

De to typer mel og salt tilsættes og dejen æltes til den er glat og sammenhængende. Det kan være lidt svært at se, hvornår en fuldkornsdej er æltet tilstrækkeligt, da den hurtigt samler sig i skålen. Du kan teste dejens glutenstruktur ved at lave en glutenprøve på dejen. Se i filmen hvordan Cathrine gør. Når du kan skabe et "vindue" i dejen, når du trækker den let fra hinanden med fugtige fingre, så er den færdigæltet.

Dejen skal nu hæve tildækket i 40 minutter ved stuetemperatur til den er hævet til dobbelt størrelse.

Vend dejen ud et på let meldrysset 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 med. 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.

### **Tip**

Som alt andet gærbagværk, så smager de allerbedst friskbagte, eller på 2. dagen. Dem der ikke når at blive spist, kan frys ned når de er friskbagte. Bliver de lunet inden servering, så er de næsten som nye.

---

*Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.*

*Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevareraktiviteter.*

## Kontaktpersoner



**Rikke Iben Neess**

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

[rikn@di.dk](mailto:rikn@di.dk)

+45 30 38 15 36