



**FØDEVARE-
STYRELSEN
ANBEFALER**



**SPIS MAD MED
FULDKORN**



Kostråd

2021-01-08 07:00 CET

Fødevarestyrelsen vil have os til at spise fuldkorn for klimaets skyld

Fødevarestyrelsen vil have os til at spise fuldkorn for klimaets skyld. Et af de netop lancerede officielle kostråd lyder: "Spis mad med fuldkorn". Kornprodukter er nemlig blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk og Fødevarestyrelsen anbefaler at vælge fuldkornsvarianter, når du spiser fx brød, pasta og morgenmadsprodukter.

Vi danskere ved allerede, at vi skal spise fuldkorn, og vi er faktisk verdensmestre, når det handler om at spise fuldkornsrugbrød, knækbrød,

fuldkornspasta og brune ris. Den gennemsnitlige dansker spiser 82 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit, og det er faktisk 7 gram mere end anbefalingen på 75 gram fuldkorn om dagen, som Fødevarestyrelsen anbefaler. Som noget nyt sættes nu også fokus på, at du spiser klimavenligt, når du spiser fuldkorn.

I Fuldkornspartnerskabet er der begejstring for, at klimaet nu også kobles direkte på kostrådene:

”Hvis du vil spise klimavenligt, skal du gå på jagt efter nogle madvarer, som ikke kræver mange ressourcer for at blive til mad, og som findes i nærheden af os. Du behøver heldigvis kun at sætte kursen mod den nærmeste kornmark. For det kræver ikke meget at omdanne, rug, hvede eller byg til lækre madvarer” siger Rikke Iben Neess – kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Fuldkorn er mere end havregrød og rugbrød

Hele kerner er kun den halve sandhed om fuldkorn. Fuldkorn kan også være formålet til mel, og så kan man ikke se, at der er fuldkorn i produktet. Udover brød, knækbrød, pasta, grød og morgenmadsprodukter, så slår Fuldkornspartnerskabet også et slag for at spise fuldkornsrís og ikke mindst at supplere op med kogte kerner i sammenkogte retter og salater. Fuldkorn kan nemlig indgå i kosten både morgen, middag og aften.

Kig efter det orange fuldkornslogo

Det orange fuldkornslogo findes på næsten 1.000 produkter og garanterer dig et højt fuldkornsindhold. Udover at købe de fuldkornslogomærkede produkter, kan man også prøve sig frem derhjemme med at erstatte lidt af det hvide mel med fuldkornsmel. For eksempel i pizzadejen og bolledejen - eller man kan vælge at lade hver anden lasagneplade i lasagnen være fuldkorn, og tilsvarende lade halvdelen af pastaen i pastaretten være fuldkorn.

Fuldkornspartnerskabet arbejder for at fremme folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Fuldkornspartnerskabet består af Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Fødevarestyrelsen og en lang række detailhandelskæder, fødevarer virksomheder og brancheorganisationer.

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 fødevarerivirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36