



2016-03-17 15:37 CET

Fuldkornspasta - basta!

Visse ting passer bare bedre sammen end andre, som når et par sko og et sæt tøj bare hører sammen, og som når visse ingredienser smelter sammen og bliver til yndlingsretter.

Fuldkornspasta er ingen undtagelse, og med sin nøddeagtige og lidt mere smagfulde karakter, kan det betale sig at udnytte smagen til fulde ved at parre den med nogle helt særlige ingredienser!

Stor smag – lille skrue

Fuldkornspasta smager af mere og har et særligt bid, og kan derfor have godt af at blive sat i spil med kraftfulde krydderier og smage.

Skru gerne op for chili, peber, hvidløg, oliven, ansjoser eller lignende, og giv pastaen det modspil den kan klare.

Nyd fuldkornspasta med:

- Lagrede eller saltede oste: Pecorino, Parmigiano-Reggiano, Feta.
- Svampe, gerne dem med masser af smag såsom morkler og kantareller.
- Nødder, særligt valnødder og mandler går godt til fuldkornspasta.
- Kød; gerne krydret eller røget; pancetta, italienske pølser mm.
- Grøntsager med sødme såsom squash, gulerødder, rødbeder (især hvis det lige steges/bages)
- Alle slags bønner.
- Grove, grønne grøntsager og kål fungerer godt, især med lidt røget kød eller fetaost til.
- Friske krydderurter liver retten op

[Find opskrifter på gode fuldkornsretter her](#)

Hvad med milde smage?

Selvom krydrede, tunge pastasaucer og ingredienser fungerer rigtig godt til fuldkornspasta, skal du ikke lade dig afskrække, hvis du er til mere lette saucer og smage.

Forskellige mærker har forskellige smage, og visse fuldkornspastatyper er mere milde end andre – prøv dig frem og vælg en mild pasta, når du skal lave lette pastaretter.

Husk også, at fuldkornspasta ofte vil blive ”lysere” i farven, når du koger den.

Få familien ombord

Ikke alle er lige vilde med fuldkornspasta ved første bid, og for nogle kræver den ekstra smag lidt tilvænning. Til gengæld sværger mange familier i dag til fuldkornspasta, og derfor er der ingen grund til at give op.

Start evt. forsigtigt ud med at blande pastaen halvt om halvt, server familiens favoritter til, og husk at eksperimentere med forskellige mærker, indtil I finder jeres yndlingspasta.

Det er ingen hemmelighed, at vi ”spiser med øjnene” før vi sætter gafflen i noget, og derfor kan familiens yngste medlemmer måske godt stejle over det lidt mørkere udseende. Et trick kan være at blande pastaen ind i en god tomatbaseret sauce, så børnene giver fuldkornspastaen en chance.

Ovenstående er venligst udlånt fra den Amerikanske fuldkornskampagne:

[The Oldways Whole Grain Council](#)

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

+45 30 38 15 36