



Brug dine rester

2025-09-18 07:00 CEST

## Passion for rugbrød og rugbrødsrester

Louise Bering Andersen har netop udgivet bogen: "Rugbrød – brug dine rester", og det er noget vi kan lide! For rugbrødet er en vigtig del af danskernes fuldkornsindtag, og bogen har fået en forrygende modtagelse. Vi har mødt forfatteren til en samtale om baggrunden for bogen, rugbrødstraditionen og Louises bedste tips til at genanvende dine rugbrødsrester.

**Kort bio Louise Bering Andersen**

Jeg er selvstændig ledelses- og strategipartner og bor i Vejle med min mand og vores to børn på 4 og 7 år. Jeg har en fødevarefaglig baggrund og en kandidat i innovation, læring og forandringsledelse. I 2023 skabte jeg universet HomemadeByBering, som en hobby med ønsket om at inspirere til nemme lette retter med gode, enkle og få råvarer, idag er der et online opskriftsunivers ([www.homemadebybering.dk](http://www.homemadebybering.dk)) og et fællesskab med mere end 65.000 følgere på Instagram og Facebook.

Min passion for mad startede i min morfars køkken, hvor jeg som barn var med til at bage, sylte og lave rasp af tørt brød. Min inspiration til at lave bogen er i høj grad formet af almindelig hverdagspraksis, min uddannelse og erfaringer fra bl.a. Suhrs (husholdningsskole/højskole, red.), Meyers, Toms Chokoladefabrik, Rigshospitalets Centralkøkken, Salling Group, Løgismose og Arla, hvor jeg har arbejdet med produktudvikling, retail-salg, emballageinnovation og bæredygtighedsprojekter.

### **Hvordan har modtagelsen af bogen været?**

Jeg kunne ikke have ønsket mig det bedre. Jeg er ny forfatter, eller debutant. Og bogen var allerede inden lancering langt oppe på bestsellerlisten hos SAXO (online boghandel, red.), ligesom jeg har signeret i hundredvis af bøger med personlige hilsener, og efterspørgslen fortsætter her efter lancering. Bogen var på udgivelsesdagen (9. september 2025, red.) i top10 på bestsellerlisten og har holdt placeringen flot. Responsen har været så vild - bogens struktur, farver, tyngde og opskrifter signalerer RUGBRØD, og det er noget brugerne og læserne fanger. Bogen er ærlig i sit udtryk og indhold, den tager fat om det mest dyrebare vi har i dansk madtradition, rugbrød, og det er en ny måde at tænke rugbrødet ind i vores hverdag i en meget enkel sammenhæng, som alle kan lykkedes med. Altså som ingrediens.

### **Hvad fik dig til at skrive bogen 'Rugbrød – Brug dine rester'?**

Ideen til bogen begyndte med den rest rugbrød, vi alle har sidst på ugen, de 5-6 skiver, som frister mindre end et frisk brød fra bageren. Men rugbrødet er jo ikke gammelt – det er bare ikke længere helt friskt. Jeg nænnede ikke at smide det ud, så jeg begyndte at eksperimentere. Først blev det til rugbrødsdrys med kun tre ingredienser, hvor rugbrød var en af dem, som hurtigt blev en fast topping til morgenmaden. Derefter fulgte boller, brød, tærter, pizza, bagels, cookies, snackkugler, barer og meget mere. Undervejs opdagede jeg, at rugbrødsrester har et kæmpe uudnyttet potentiale, som

fylde, smags giver og ernæringsbooster.

Når jeg deler opskrifter med rugbrødsrester på HomemadeByBering, er det ofte dem, der trender mest. Hvorfor? Fordi vi alle har rugbrød ved hånden, i køkkenet, i kantinen, hos bageren og i supermarkedet og når vi tager ny inspiration til os, skal det være nemt og tilgængeligt. Rugbrødet har også en volumen, så det ofte tillader os at tage en del fra og bruge i opskrifterne - og stadig have en del af det til de klassiske rugbrødsmadder. Man behøver altså ikke vente på at rugbrødet er daggammelt, før det kan anvendes. Derfor er "Rugbrød – brug dine rester" en samling af opskrifter, hvor du med få andre ingredienser kan forvandle rugbrød til noget nyt, lækkert og undgå spild.

### **Hvorfor synes du, at rugbrødstraditionen er vigtig?**

Rugbrød er en del af vores madkultur, det er fuldt af smag, men også noget, vi risikerer at tage for givet. Undersøgelser fra Madkulturen viser, at rugbrød stadig er det mest spiste aftensmåltid i Danmark, men blandt dem der er under 35 år, er billedet anderledes: her vinder pasta, pizza og lysere brødtyper frem (Madkulturen 2024).

Mit formål med bogen er at inspirere til, at rugbrød ikke kun er noget, vi spiser under pålæg, men en råvare vi kan bruge på mange nye måder. Mange forbinder rugbrød med børn, og derfor er madpakken et godt sted at starte. "Rugbrødsmotoren" giver ro i kroppen og energi til læring, og det kan den også, når rugbrødet gemmer sig i et lækkert brød, en bolle, en småkage eller en figenstang.

Men det handler ikke kun om børn. Som voksne har vi også glæde af rugbrødet. De officielle Kostråd anbefaler at spise 90 gram fuldkorn om dagen og at rugbrød er en god kilde til fuldkorn. Fuldkorn betyder, at hele kernen er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

Rugbrød er plantebaseret og blandt de fødevarer, der har et lavt klimaaftryk. Samtidig er rugbrød blandt de mest spildte fødevarer i Danmark (Miljøstyrelsen, 2023). Ved at tænke kreativt og bruge resterne, kan vi både mindske spild, bevare traditionen og spise mere varieret, præcis det, "Rugbrød – Brug dine rester" viser i praksis ud fra helt gængse hverdagsopskrifter.

## Kan du give to gode tips til genbrug af rugbrødsrester?

I ”Rugbrød – Brug dine rester” finder du masser af nemme måder at give rugbrød nyt liv. Her er to af mine favoritter:

Giv dit bagværk surdejs-viben – uden surdej

Når du tilsætter finthakket rugbrød til din brød- eller kagedej, får du en mild syrlighed og en dyb smag, der minder om surdej – helt uden at skulle passe en surdej hjemme på køkkenbordet. Samtidig holder bagværket sig saftigt længere, fordi rugbrødet binder fugten. Det fungerer i alt fra grovboller og sandwichbrød til muffins og svampede kager.

Frys resterne og bag når du har tid

Al rugbrød kan bruges – friskbagt, daggammelt eller helt tørt. Læg de sidste skiver i fryseren, og tag dem frem, når du vil bage. I bogen bruger jeg dem blandt andet som base til tærtedej, knækbrød og cookies, men også til søde sager som chewy energibarer og den helt klassiske sønderjyske brødtort.

---

*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 fødevarevirksomheder.*

## Kontaktpersoner



**Rikke Iben Neess**

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36