



2017-05-29 07:00 CEST

## Spis brød til – også det lyse

**Mørkt og groft brød med kerner forbindes ofte med fuldkornsbrød, men det er der ikke altid hold i. De lyse, kernefri brød og boller kan nemlig sagtens være fyldt med fuldkorn.**

”Et mørkt brød med masser af kerner – det må være fuldkorn!” Denne myte lever i bedste velgående, når danskerne står i supermarkedet eller hos bageren. Dette er dog ikke altid sandheden.

Ifølge Camilla Toft Pedersen, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet, er det en misforståelse, at jo mørkere og grovere brødet er, jo mere fuldkorn.

*”Vi vil meget gerne denne myte til livs, da den ikke har hold i virkeligheden. Hvis forbrugeren ønsker et fuldkornsbrød, er det ikke farve eller kerner, de skal kigge efter. Man skal i stedet holde øje med fuldkornslogoet, som findes på en lang række produkter”* siger hun. Og der er noget for enhver smag - fuldkornslogoet findes nemlig på alt fra burgerboller til hvedebrød, rundstykker, krydderboller og pølsebrød.

Men ikke kun supermarkedshylderne giver mulighed for at spise lyse og lækre fuldkornsbrød og -boller. Bruger man fuldkornsvarianten ”hvid hvede” i sit bagværk, får det en lys farve og mild smag. Her er det nemt at få alle med ombord, selv de mest kræsne og skeptiske.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man spiser mindst 75 gram fuldkorn hver dag.

Se eksempler på hvordan du får dine 75 gram fuldkorn her:

<http://www.fuldkorn.dk/hvad-er-fuldkorn/22-spis-mere-fuldkorn>

Her er nogle opskrifter på lyse boller og brød med fuldkorn:

<http://www.fuldkorn.dk/opskrifter/301-broed/fuldkornsburgerboller>

<http://www.fuldkorn.dk/opskrifter/301-broed/fuldkornsspeltbr%C3%B8d>

<http://www.fuldkorn.dk/opskrifter/301-broed/f%C3%B8dselsdagsboller-med-hvid-hvede>

<http://www.fuldkorn.dk/opskrifter/301-broed/fuldkornssnober%C3%B8d>

---

*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 fødevarer virksomheder.*

## Kontaktpersoner



**Rikke Iben Neess**

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

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

+45 30 38 15 36