



Barer med fuldkorn, tranebær og mørk chokolade til ferien

2016-06-20 08:55 CEST

Danskerne savner deres rugbrød i sommerferien

En ny undersøgelse fra YouGov viser, at 47 procent af danskerne savner fuldkornsprodukter, når de er på ferie i udlandet. Det er særligt børnefamilierne, som mærker afsavnet.

At sidde på en strand under sydens sol og drømme om et stykke rugbrød eller en skål havregryn er et kendt fænomen blandt danskerne. Det fremgår af en ny undersøgelse fra YouGov foretaget af Fuldkornspartnerskabet. I undersøgelsen giver 47 procent af de adspurgte udtryk for, at de savner

fuldkornsprodukter som rugbrød, når de er på ferie.

Og det er især børnefamilierne, som savner den solide kost. Blandt enlige forældre nikker 56 procent ja til spørgsmålet om, hvorvidt de i nogen eller høj grad savner fuldkornsprodukter på ferien. I familier med begge forældre er tallet 52 procent.

”Vi danskere har lært, at en god start på dagen indebærer havregryn på morgenbordet. Især når det gælder vores børn. Den tradition findes i lang mindre grad syd for grænsen, hvor hvidt brød og sukkerfyldte morgenmadsprodukter præger butikshylderne. Derfor kan det være en god idé for børnefamilier at have en pakke havregryn med i kufferten, når turen går sydpå”, siger Susanne Tøttenborg, Senior Konsulent ved Kræftens Bekæmpelse.

Grunden, til at danskere savner deres fuldkorn i ferien, kan også hænge sammen med, at mange simpelthen bedre kan lide smagen af fuldkornsprodukter. I YouGov-undersøgelsen erklærer 66 procent af de adspurgte sig enige eller meget enige i, at fuldkorn smager godt.

”Der er i Danmark sket en stille revolution med det hvide brød, så vi i dag har både bedre og sundere brød med mere fuldkorn end tidligere. Uden at vi har tænkt over det, er vi som forbrugere begyndt at stille andre krav til det brød, vi putter i munden. Derfor bemærker vi kontrasten, når vi præsenteres for brødtyper i udlandet, som var almindelige i Danmark tidligere” siger Susanne Tøttenborg.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man spiser 75 gram fuldkorn om dagen.

9 tips til fuldkorn på ferien:

- Medbring en pakke havregryn eller ”ready to go grød” hvor der kun skal tilsættes kogende vand. Kog vand, tilsæt, rør rundt, og du har en dejlig portion havregrød at starte morgenen på. Top fx med frisk frugt og nødder fra det lokale supermarked. Havregrynene kan også nydes helt straight med mælk på. Havregryn er 100% fuldkorn.
- Medbring en pakke rugbrød i skiver med det orange fuldkornslogo. Start dagen med en skive rugbrød med lidt smør,

ost eller marmelade.

- Medbring en pose mysli med fuldkornslogo, som du kan toppe din lokale yoghurt med.
- Lav myslibarer hjemmefra, som du kan pakke ind i små mundrette hapsere. De kan nemt medbringes i tasken, når I skal på sightseeing, og nydes undervejs. (Se opskrift neden for).
- Tag pizzasnegle eller pølsehorn med fuldkorn med i madpakken den første dag på rejsen.
- Medbring knækbrød med fuldkornslogoet. Nyd et stykke fra morgenstunden med lidt smør, ost eller marmelade.
- Hvis du har adgang til eget køkken på ferien, kan du starte dagen med en lækker havre-ingefær smoothie. (Se opskrift neden for).
- Medbring en brødblanding med fuldkornslogoet – enten rugbrød, boller eller brød, hvor der kun skal tilsættes vand, hvis du bor i ferielejlighed.
- Et godt råd: Tjek altid flyselskabets hjemmeside om regler for medbragte madvarer i kufferten og håndbagagen.

Havregryn på 10 sprog:

Engelsk Oats

Fransk Flocons d'avoine

Hollandsk Havermout

Islandsk Haframjöl

Spansk Copos de avena

Svensk Havregrynsgröt

Ungarsk Zabpehely

Tyrkisk Yulaf ezmesi

Italiensk Fiocchi di avena

Undersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet YouGov. Der er i alt gennemført 1037 CAWI-interview med danskere i alderen 18-74 år, i perioden 29. april - 3 maj 2016.

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