



2022-10-24 07:30 CEST

## Få mest muligt ud af madbudgettet med fuldkorn - midt i en krisetid

Klimakrise, energikrise og inflation. Mørke skyer i horisonten presser danskerne på pengepungen, så det gælder om at få mest muligt ud af madbudgettet. Heldigvis kan du fylde indkøbskurven med både næringsrige og klimavenlige fødevarer uden at sprænge budgettet, hvis du går efter fuldkorn.

I en tid hvor vi har færre penge til rådighed på grund af stigende priser på både mad og energi, er det stadig muligt at spise en næringsrig og klimavenlig kost, samtidig med at du holder udgifterne nede. Nøglen til at

strække madbudgettet er overblik og planlægning.

”Når økonomien er presset, gælder det om at bruge ressourcerne fornuftigt og strække vores fødevarer så langt som muligt. Det er en god idé at flette fuldkorn ind i den daglige kost, for det er en af de fødevarer, der mætter rigtig godt. Mange forbrugere vælger med rette at købe de billigere produkter lige nu - men det kan anbefales også at se efter de madvarer, der mætter mest, for man får mere mæthed for pengene, hvis man vælger for eksempel fuldkornsprodukterne,” siger Natasha Selberg, ernæringsfaglig chefkonsulent hos Hjerteforeningen og partner i Fuldkornspartnerskabet.

### **Fyld dit lager og lav maden selv**

Når du er sulten og presset på tid, er det nemt at blive fristet af take-away, fastfood og færdigretter. Men det er dyrt i det lange løb. Impulskøb af mad fører ofte til madspild, så det gælder om at planlægge i god tid.

”Først og fremmest sikrer et basislager med fødevarer, at du altid kan tilberede et hjemmelavet måltid mad. Et solidt basislager kan blandt andet bestå af fuldkornsvarer som fuldkornspasta, fuldkornsrís, fuldkornsmel, havregryn, mad på dåse (f.eks. bønner, flåede tomater og tun) og frostvarer” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Når du har dit basislager på plads, gælder det om at lægge en madplan og gå strategisk til dit madindkøb.

### **Handl ikke ind på tom mave**

De fleste kender reglen om, at du aldrig må handle på tom mave, og den gælder stadig. Spis derfor for eksempel en mættende fuldkornssnack inden du handler ind så du ikke fristes unødigt på din vej igennem supermarkedet. Følg din indkøbsliste og lav mad til flere dage. En anden mulighed er at se efter gode tilbud og bygge madplanen op efter dem.

### **Sådan får du mest muligt ud af madbudgettet med fuldkorn**

En rest havregrød fra morgenmaden kan:

- Røres i en fars
- Bruges til klatkager eller pandekager
- Tilsættes dejen når du bager brød eller boller
- Tilsættes lidt væske, og genopvarmes dagen efter
- De sidste skiver rugbrød kan:
  - Rives og evt. smages til med lidt honning, ristes let og bruges som drys over en portion syrnede mælkeprodukt
  - Skæres i tern, ristes let i lidt olie og krydderier for at blive drysset ud over en salat eller som drys på en lækker grøntsagssuppe
  - Ristes i ovnen med tomat i tern og revet ost som en lækker snack eller tilbehør til aftensmaden (også kendt som rugbrøds bruschetta)

En rest ris, bulgur eller couscous kan:

- Svitses på panden sammen med dine grøntsagsrester og en dåse flåede tomater.
- Tilsæt f.eks. en dåse kikærter og smag til med dine yndlingskrydderier.
- Røres i en fars

En rest pasta kan:

- Bruges som fyld i en suppe
- Blandes med grøntsager eller en rest kød og gratineres i ovnen med en rest revet ost

**Danskernes fuldkornsindtag er fordoblet**

I Danmark har vi mere end fordoblet det gennemsnitlige fuldkornsindtag over en periode på 10 år, og danskerne spiser nu 82 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit. 54 procent af befolkningen spiser den anbefalede mængde fuldkorn. Anbefalingen er ifølge de officielle kostråd at spise 75 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit.

## **Fakta om Fuldkornspartnerskabet og fuldkorn**

- Fuldkornspartnerskabet består af Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Fødevarestyrelsen og en række fødevarer virksomheder. Læs mere her: [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)
- Partnerskabet arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn
- Fuldkorn er hele kerner eller forarbejdede kerner f.eks. malet til mel. Der er altså også tale om fuldkorn, når mel malet på hele korn er brugt. Det afgørende er nemlig ikke, om der er hele korn i, men om melet er malet af hele korn
- Fuldkorn betyder at hele kornet er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.
- Fødevarestyrelsen anbefaler, som en del af de officielle kostråd, at en voksen spiser minimum 75 gram fuldkorn om dagen, mens børn anbefales at indtage mellem 40-60 gram om dagen.

---

*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