



Rugbrødsmadder

2019-02-21 10:46 CET

## Få ro på med rugbrød til aftensmad

Mange børnefamilier oplever i dag stor travlhed i hverdagen, og det kan være udfordrende at tilberede aftensmaden midt i ulvetimen. Det er dog muligt at tilberede et ernæringsmæssigt godt måltid på hurtig og enkel vis.

Rugbrødsmadder er svaret på børnefamiliernes bønner. Selvom mange af os kan synes, at vi springer over, hvor gærdet er lavest, er rugbrødsmadder både et nemt, sundt og velsmagende valg, når familien skal spise aftensmad. I de fleste daginstitutioner får børn i dag varm mad til frokost - ligesom mange af os voksne har mulighed for varm mad i kantineordninger. Derfor er det fint, at lave rugbrødsmadder til aftensmad og på dage med mere overskud at tilberede den varme aftensmad.

*”Småbørnsfamilier har rigtig travle liv i dag, og det kan være udfordrende at holde styr på hverdagen. Derfor handler det om at se på de opgaver, der skal løses i dagligdagen og finde ud af, hvordan man kan sænke stressniveauet. Rugbrødsadder til aftensmad er en god mulighed for at bruge mindre tid i køkkenet alene og mere tid sammen med børnene. Vi skaber en god pædagogisk situation, hvor man er sammen med børnene om at smøre og pynte brødet, som kan anrettes på et stort fad og sættes på middagsbordet. Mange børn får ikke lært at smøre brød, fordi vi ofte gør det for dem. Her har de en god mulighed for at lære det”* siger børnepsykolog Margrethe Brun Hansen.

## **Rugbrødsadder til aftensmad med god samvittighed**

Fuldkornsrugbrød betyder, at hele kornet er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Fuldkornsrugbrødsadder til aftensmad er et nemt, sundt og velsmagende valg og der er mange muligheder for at variere pålægget.

*”Rug indeholder en række næringsstoffer og rugbrødsadder er et udmærket ernæringsmæssigt valg til aftensmaden, og kan spises med god samvittighed. Man skal selvfølgelig tænke over, hvad man putter på. Vælg for eksempel humus, mager ost, æg eller fiskepålæg og suppler med grøntsagsstænger”* siger Bente Stærk souschef i Sund mad og Kommunikation fra Fødevarestyrelsen. Fødevarestyrelsens kostråd anbefaler at spise en varieret kost og at spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen. Et rugbrødsaddermåltid fungerer godt som et fælles måltid, fordi der er meget forskelligt man kan putte på maden, og derfor er der også noget for de kræsne børn. Det er en god idé at kigge efter det grønne Nøglehul og det orange Fuldkornslogo, når man handler ind til måltidet.

## **Prøv en brødselfie**

Har du ekstra god tid en dag, så kan det være sjovt at lave brødselfier af hele familien. Her pyntes rugbrødsmaden op, så den ligner en selv med øjne, øre, næse, mund og hår. Aktiviteten kan slutes af med, at man sammen tager sjove billeder, printer ud og hænger op i køkkenet.

## **Rugbrød på nye måder**

Rugbrød kan bruges på mange flere måder. Udover de traditionelle

rugbrødsmadder kan du lave en rugbrødssandwich til aftensmad med for eksempel ovnbagt laks, sauteret spinat og citron. Rugbrød kan også bruges som croutoner. Rist dem let på panden eller i ovnen og drys ud over en god kyllingesalat med grøntsager.

---

*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