



2024-03-13 07:14 CET

Fuldkorn har en vigtig rolle i upcycling af fødevarer

Danskerne har en imponerende appetit på fuldkorn, og vi er blandt de nationer i verden, der spiser allermest fuldkorn. Der er flere gode grunde til at spise fuldkorn. Udover at være en del af de officielle Kostråd spiller fuldkorn en vigtig rolle i upcycling af fødevarer. Og så er kornprodukter - herunder fuldkornsprodukter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

Før fuldkornsprodukterne i stor grad blev tilgængelige på det danske marked, blev de fiberrige dele af kornet fjernet. Det er netop i kimen og skaldelene, at man finder de fleste fibre, vitaminer og mineraler. Siden januar 2009 er der

kommet et hav af fuldkornsprodukter på markedet, hvor hele kornet anvendes. Ved at inkludere fuldkorn i vores mad, reducerer vi spild og udnytter ressourcerne bedre.

Hvad er en upcyclet fødevare?

For at kunne kalde en fødevare upcyclet, skal den ifølge Jessica Aschemann-Witzel, professor fra Aarhus Universitet kunne leve op til 3 kriterier:

"Fødevaren skal kunne spises af mennesker og være baseret på ingredienser, som ellers ville være endt som spild eller affald, og så skal værdien af produktet øges. Værdien er typisk, at det er mere miljøvenligt at udnytte ressourcerne – men mange produkter har også en ekstra værdi til forbrugeren ved, at de er relativt sunde".

Fra dyrefoder til brød og boller

Valsemøllen A/S producerer hver dag en masse fuldkornsmel og fuldkornsbrødblandinger og er en del af Fuldkornspartnerskabet, som arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

"Når vi for eksempel producerer fuldkornshvedemel i stedet for almindeligt sigtet hvedemel, anvender vi også den kim og de skaldele i melet, som ellers ville være gået ud af fødevarerstrømmen til menneskemad og endt som dyrefoder eller lignende", siger Niels Brinch-Nielsen, der er adm. direktør hos Valsemøllen A/S og formand for Fuldkornspartnerskabet, og fortsætter:

"For almindeligt hvidt hvedemel gælder det, at vi ved en standard hvedemel sigter omkring 20% skaldele fra, og det bliver jo ikke uvæsentlige mængder, når man som os producerer flere hundrede tons hvedemel om dagen. Jo mere fuldkornshvedemel, vi producerer, jo bedre udnytter vi hele kornet, og får glæde af også fiberdelene i det endelige bagværk."

Fuldkorn og upcycling

"Det skønne ved fuldkorn er, at de fiberrige dele af kornet ligesom forbliver der, hvor de 'hører til' – i hvert fald, hvis man følger tanken ud fra 'waste hierarchy' pyramiden, som foreslår, at det er mest ressourcesparende og effektivt at undgå spild fra starten af. Og så skal der ikke gøres nogen ekstra

indsats med at tilbageføre den ellers opståede sidestrøm af fiber, i andre fødevarer. Så der er en værdi til både bæredygtighed og sundhed.” siger **Jessica Aschemann-Witzel, professor fra Aarhus Universitet**

Fuldkornspartnerskabet består af Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarereproducenter og detailhandelen. Det officielle Kostråd anbefaler at spise 75 gram fuldkorn om dagen og gerne mere. Det svarer fx til 1-2 skiver rugbrød og en portion havregryn. Fuldkorn kan både være hvede, rug, havre, byg, spelt, brune og røde ris; samt tørret majs og Sorghum.

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

+45 30 38 15 36