



Fuldkornsbruschetta

2021-07-12 06:30 CEST

Fuldkorn i sommervarmen

Sommeren byder på lækre salater, jordbær, koldskål, grøntsager og bær med masser af smag, men får du også fuldkorn nok?

"I sommervarmen spiser vi ofte let, og man kan sagtes flette fuldkorn ind i den lette kost. Der er masser af muligheder for fuldkorn i salater, snobrød og lette retter" siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet, der arbejder for at få alle os danskere til at spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen. Det svarer til en lille portion fuldkornsmysli om morgenen, en fuldkornsbolle i løbet af dagen og lidt fuldkornspasta til aftensmåltidet.

Fuldkorn er efterhånden blevet en fast del af mange danskeres kost, og vi er faktisk blevet så gode til at spise fuldkorn i Danmark, at mange lande verden over henter inspiration fra danskernes måde at spise fuldkorn på. I anledning af at sommeren er over os, inspirerer Fuldkornspartnerskabet med opskrifter på lette retter med fuldkorn.

Find alle opskrifterne på Fuldkornspartnerskabets hjemmeside eller klik på links nedenfor. Find billeder i høj opløsning nederst i mailen.

Til strand- eller skovturen:

[Bagels med laks og grønt - Fuldkorn](#)

Til aftensmåltidet sammen med nye danske kartofler:

[Salat med kylling, kartofler og fuldkornsknas | Fuldkorn](#)

Til den lette frokost:

[Jordbærsalat med hvedekerner - Fuldkorn](#)

[Fuldkornstabelleh - en dejlig frokostsalat !\[\]\(3211b5d1d968fc1665909b34f9f16010_img.jpg\) Fuldkornspartnerskabet](#)

Til forretten:

[Fuldkornsbruschetta - Fuldkorn](#)

Til morgenmaden:

[Smoothie med havregryn og ingefær | Fuldkornspartnerskabet](#)

Til bålpladsen:

[Snobrød - Fuldkorn](#)

Fuldkorn i Sydens sol

Er du en af dem, der drager sydpå og kommer til at savne din daglige rugbrødsmad, så er der også råd for, hvordan du sikrer dig din daglige dosis fuldkorn:

”Pak havregryn, mysli eller et andet godt fuldkornsmorgenmadsprodukt med i kufferten eller medbring en pakke rugbrød eller knækbrød. Så har du mulighed for at få lidt fuldkorn på ferien” siger Rikke Iben Neess fra Fuldkornspartnerskabet.

Fuldkornspartnerskabet består af Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen, Fødevarestyrelsen og en række fødevarer virksomheder og brancheforeninger der alle arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Kornprodukter er i øvrigt blandt de mest klimavenlige fødevarer.

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