



2015-08-03 14:31 CEST

Fuldkorn kan også være glutenfrit

At spise glutenfrit er ikke ensbetydende med en kost uden fuldkorn. Fuldkorn kan nemlig også være glutenfri. Der findes mange muligheder bl.a. majsmel, brune ris, røde ris, rismel, ris flager, glutenfri havregryn og hirsemel.

Fuldkornspartnerskabet, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn, giver sammen med diætist Mia Rasholt fra Cøliakiforeningen tips til mere glutenfri fuldkorn i kosten.

"Vi har fået henvendelser fra danskere, der lider af cøliaki, som udtrykker bekymring over ikke at få fuldkorn ind i deres kost" fortæller Rikke Iben Neess kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Cøliaki er en kronisk, dvs. livslang sygdom. Cøliaki udløses af proteiner, som findes i hvede, rug og byg. Populært kaldes disse kornproteiner for ”gluten”. Cøliakere er derfor overfølsomme over for gluten.

Derfor har Fuldkornspartnerskabet sammen med diætist Mia Rasholt fra Cøliakiforeningen udarbejdet enkle tips til at få glutenfri fuldkorn ind i kosten og udviklet en række glutenfri fuldkornsopskrifter.

”Det er mit indtryk, at mange desværre ikke er klar over, at fuldkorn godt kan være glutenfri. Vi synes derfor, at det er vigtigt at formidle denne viden og bidrage til, at fuldkornsprodukter ikke fravælges på et forkert grundlag” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Der er forskellige produkter at vælge i mellem bl.a. majsmeel, brune ris, røde ris, rismel, ris flager, glutenfri havregryn og hirsemel. Fuldkorn er ét af de officielle kostråd.

Find inspiration og tip neden for.

Tips til mere glutenfri fuldkorn i hverdagen

- -Tilsæt glutenfri havregryn i farsretter
- -Tilsæt kogte fuldkornsris i farsretter
- -Tilsæt glutenfri havregryn i smoothies
- -Spis nudler af sorte ris (fås typisk i helsekostbutikker eller i asiatiske butikker)
- -Brug sorte eller røde ris til risotto
- -Prøv at udskifte halvdelen af dit foretrukne glutenfri mel med glutenfri fuldkornsmel i dine brødsopskrifter. Øg evt. væskemængden lidt, da fuldkornsmel typisk suger lidt mere væske.

Læs mere om hvad cøliaki og hvedeallergi er her: <http://fuldkorn.dk/hvad-er-fuldkorn/glutenfri-fuldkorn/hvad-er-coeliaki-og-hvedeallergi>

Find dejlige opskrifter på glutenfrie retter her: Se flere glutenfri opskrifter her: <http://www.fuldkorn.dk/opskrifter/3021-glutenfri-fuldkorn>

Fuldkornspartnerskabet er et samarbejde mellem Fødevarestyrelsen, en række sundheds NGO'er og fødevarevirksomheder, om at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36