



Laks med peberrodscreme på rugbrød (udviklet af Hjerteforeningen)

2022-04-08 06:30 CEST

## Fyld fuldkorn på påskebordet

Påsken står for døren, og endelig kan vi samles om de traditionsrige påskeborde med familie og venner med efterfølgende æggejagt, æggeløb og lækre påskeæg. Fuldkorn gør for alvor sit indtog i påsken med rugbrødet som fast bestanddel af påskebordet, når flere slags sild nydes med løg, kapers, æg og karrydressing. Og danskerne vil gerne have fuldkorn. Det viser en undersøgelse fra Megafon foretaget for Fuldkornspartnerskabet.

**Danskerne vil have mere fuldkorn**

Danskerne er glade for fuldkorn og 79 procent af danskerne siger, at de spiser fuldkorn flere gange om ugen ifølge en Megafon undersøgelse foretaget for Fuldkornspartnerskabet og 41 procent ville spise mere fuldkorn, hvis fuldkorn blev en naturlig del af flere produkter, så man ikke behøver at tage stilling. Samtidig finder 60 procent af danskerne det nemt at spise mere fuldkorn ifølge rapporten: Danskernes viden om sundhed og overvægt (2021).

Så alle gode grunde til at fylde fuldkorn på dit påskebord, og der er heldigvis mange muligheder for at gøre netop dette.

### **Påskefrokost fyldt med fuldkorn**

Udover fuldkornsrugbrødet kan du servere knækbrød og fuldkornskiks til osten. Eller fuldkorns grissinistænger eller måske en blød fuldkornsbolle til de mindre børn. I bagningen kan du tilføje fuldkornsmel. Prøv for eksempel at erstatte 5-15 procent af melet i din kageopskrift med fuldkornshvedemel.

I anledning af påsken tilbyder Fuldkornspartnerskabet en opskrift på en klassisk sildemad og en opskrift på røget laks med peberrodscreme på rugbrød – sidstnævnte opskrift er udviklet af Hjerteforeningen.

”Opskriften på røget laks med peberrodscreme på rugbrød er måned efter måned den mest besøgte opskrift på vores hjemmeside, så den skal selvfølgelig med, når vi kommer med forslag til påskebordet. Herudover kan du finde en række opskrifter på brød og frokost på vores hjemmeside [fuldkorn.dk](http://fuldkorn.dk)” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder fra Fuldkornspartnerskabet.

### **Sådan får du nok fuldkorn**

Udover at fuldkornsprodukter smager godt, så er kornprodukter blandt de mest klimavenlige fødevarer. Fuldkorn er ét af de officielle kostråd. Det anbefales at spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen, hvilket svarer til en lille portion havregryn og 1-2 skiver rugbrød om dagen.

Fødevestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, en række detailhandelskæder, brancheforeninger og fødevarer virksomheder udgør Fuldkornspartnerskabet som arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Det

er meget nemt – bare kig efter det orange fuldkornslogo når du handler, så er du garanteret et produkt med et højt fuldkornsindhold.

## **Klassisk sildemad**

### Ingredienser

- 1 skive fuldkornslogomærket rugbrød
- 3 styk marinerede sild
- 1 lille spiseske russisk salat
- 1 kvist dild
- 2 skiver rødløg

Sildene anrettes på rugbrødet og toppes med russisk salat, dild og rødløg

## **Røget laks med peberrodscreme på rugbrød**

### Ingredienser

- 1 dl. skyr eller kvark naturel
- 1 spiseske mayonnaise fedtreduceret
- 1-3 teskefulde revet peberrod (smag til alt efter hvor stærk, du vil have den)
- Salt og peber
- 100 gram røget laks i skiver
- 4 skiver fuldkornsrugbrød
- 1 bundt dild

Rør skyr, mayonnaise og friskrevet peberrod sammen. Smag cremen til med salt og peber. Skær laksen i 6-8 stykker og rul den sammen. Rist rugbrødet let på begge sider og skær det i halve eller kvarte. Top brødet med peberrodscreme og anret laksen ovenpå. Pynt med dild og krydr med lidt salt og peber.

## **Fakta om Megafon Forbrugerundersøgelsen**

### Baggrund og formål med undersøgelsen

Fuldkornspartnerskabet har med denne undersøgelse ønsket at afdække danskernes indkøbs- og madvaner, samt kendskab og holdning til fuldkorn og fuldkornslogoet. Undersøgelsen er en opfølgning på en lignende undersøgelse gennemført af MEGAFON A/S i 2019.

### Gennemførelse

Undersøgelsen blev gennemført i perioden d. 22. september til d. 5. oktober 2021.

Undersøgelsen er gennemført som en kombineret internet- og telefonundersøgelse med medlemmer af MEGAFON-panelet samt tilfældigt udvalgte borgere i Danmark.

Til undersøgelsen er der gennemført 1.009 interview. Af disse stammer 866 interview fra internettet og de resterende 143 fra telefoninterview. For en undersøgelse af denne art er 1000 interview et passende antal interview til at give tilstrækkelig statistisk sikkerhed for de opnåede resultater.

### Målgruppe

Målgruppen for undersøgelsen er et repræsentativt udsnit af danskere i alderen 18 år og derover.

---

*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 fødevarevirksomheder.*

## Kontaktpersoner



**Rikke Iben Neess**

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

[rikn@di.dk](mailto:rikn@di.dk)

+45 30 38 15 36