



Salat med kylling, kartofler og fuldkornsknase

2022-07-20 07:00 CEST

Hvad skal vi spise i aften? Smag, sundhed og friske råvarer

Hvad skal vi spise i aften? Smag, sundhed og friske råvarer

Hvilke overvejelser gør vi os, når maden skal serveres? Og hvor henter vi inspiration fra? Det har Fuldkornspartnerskabet spurgt danskerne om i en Megafon undersøgelse. Smag, sundhed og friske råvarer er i højsædet, når danskerne overvejer, hvad de skal lave af mad, og når det handler om at hente inspiration - så kommer den i høj grad fra egen erfaring, og det køleskabet har at tilbyde. Det viser en undersøgelse fortaget af Megafon for Fuldkornspartnerskabet.

Smag, sundhed og friske råvarer er i højsædet, når danskerne overvejer hvad de skal lave af mad. Det viser en Megafon undersøgelse foretaget for Fuldkornspartnerskabet. Undersøgelsen viser, at smagen er en af de vigtigste faktorer, når danskerne skal lave mad. Hele 78 procent siger nemlig, at smag er en faktor, når de skal lave mad - mens 67 procent siger sundhed. 60 procent ønsker også friske råvarer med lav forarbejdning, mens 55 procent af danskerne gerne vil have at maden skal være hurtig og nem at tilberede. Foruden, at det skal smage godt, er det altså vigtigt, at maden er sund og lavet på friske råvarer. Det passer perfekt ind i sommerens måltider, hvor der er masser af friske danske råvarer og ferien giver lidt mere tid til at hygge om madlavningen.

Inspiration til madlavning

Når danskerne skal hente inspiration til madlavningen kommer den mange steder fra. Det kan ofte være svært at finde på, hvad man skal lave til aften, men det er der råd for. Ud over de klassiske kogebøger, danner både internet og køleskabet grundlag for, hvad der skal på menuen.

- 66 procent af danskerne giver udtryk for, at det er deres egen erfaring fra køkkenet og egen fantasi, der trækkes på.
- 51 procent henter inspiration fra opskrifter på hjemmesider og internettet - mens det for
- 38 procent af danskerne er maden i køleskabet, der dikterer inspirationen.
- 25 procent af danskerne henter inspiration fra madlavningsprogrammer, bøger og blade - mens
- 18 procent siger, at de henter inspiration fra sociale medier fx Facebook og instagram.

Det viser undersøgelsen fra Megafon.

”Når maden smager godt, nyder vi den endnu mere, og når mere end halvdelen af danskerne ønsker friske råvarer med lav forarbejdning, så er det også godt set i et klimaperspektiv” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder fra Fuldkornspartnerskabet.

Fuldkornspartnerskabet tilbyder en række opskrifter med friske grøntsager og

her er et lille udpluk:

Fuldkorns-tabouleh

Ingredienser

- 3 dl fuldkornscouscous
- 1 citron (saften af 1 citron eller 2 lime)
- 2 spsk olie
- 250 g. solmodne tomater
- 1 agurk
- 1 rødløg
- 1 håndfuld mynteblade

Sådan gør du

1. Tilbered couscous som anvist på pakken
2. Rør citronsaft og olie i couscoussen mens den stadig er lun
3. Tomaterne udkernes således, at det kun den faste del finhakkes
4. Den midterste våde del fjernes fra agurken og resten skæres i små tern
5. Rødløg, mynte og persille hakkes fint og vendes med de øvrige ingredienser i couscoussen

Salat med kylling, kartofler og fuldkornsknas

Ingredienser

Salat

-500 g kartofler

-2 æg

-2 bundter forårsløg (ca. 200 g)

-10 radisser uden top

-½ spidskål

-250 g ærter

Kylling

-320 g. kyllingebryst

- ½ spsk rapsolie
- ½ tsk flagesalt
- Peber

Dressing

- 4 dl. Yoghurt natural 1,5%
- 1 ½ spsk dijonsennep
- 1 ½ spsk flydende honning
- 1 tsk. flagesalt
- Peber

Fuldkornsknas

- 100 g. hvedekerner
- 1 ½ spsk rapsolie
- 1 stort bundt persille ca. 100 g
- Reven skal af 1 ubehandlet citron
- ½ tsk flagesalt
- En håndfuld bredbladet persille

Sådan gør du

1.Vær opmærksom på at gøre følgende først:

- Kog hvedekernerne til fuldkornsknas efter anvisning på pakken
- Skur kartoflerne og kog dem i ca. 12 min. afhængig af størrelsen. Sluk for kogevandet og lad kartoflerne stå i ca. 5 min. Afkøl kartoflerne
- Kog æggene og afkøl

2.Kylling

- Skær kyllingebrystfileterne i strimler. Varm olien på en slip let pande og steg kyllingen i ca. 6 min. til den er mør. Krydr med salt og peber.

3.Kartoffelsalat

- Skær kartoflerne i skiver. Rens forårsløg og skær i skiver. Skær radiser i tynde skiver. Fjern stokken fra spidskålen og snit kålen fint.
- Rør ingredienserne til dressingen sammen
- Vend kogte kartofler med spidskål, radiser og ærter og dernæst med dressingen.
- Pil æggene og skær i kvarte

4.Fuldkornsknas

- Varm olien på en slip let pande og rist de drænedede kogte hvedekerner til de er let gyldne

-Skyl og hak persille og vend med ristede kerner, reven citronskal og salt

5.Samling af salaten

-Anret kartoffelsalat med æg og kylling og drys med fuldkornsknas og forårsløg.

Kornprodukter er blandt de fødevarer der har det laveste klimaaftryk. Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab som består af sundheds NGO'er, Fødevarestyrelsen og en række fødevarevirksomheder og brancheorganisationer som alle arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Fakta om Megafon undersøgelsen

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 fødevarerivirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36