



Fuldkorn på ferien

2024-07-02 06:30 CEST

## Hvorfor bør din næste bilferie menu inkludere fuldkorn?

*Sommerferien står for døren og mange danskere pakker bilen og begiver sig mod sydlige himmelstrøg. Måske går turen til Paris, den romantiske by ved Seinen eller til Amalfikysten eller Toscana. Kørekort, passene og de blå sygesikringskort er pakket – men har du også pakket dine fuldkorn? Fuldkornspartnerskabet sender dig godt afsted med 7 tips til fuldkorn på ferien.*

Mange ting skal huskes, når bilen pakkes til en køretur i sommerferien. Fuldkornspartnerskabet opfordrer til, at vi også medbringer fuldkorn på rejsen

– da rugbrød er noget af det første vi savner at spise, og samtidig er fuldkornsprodukter både lækre og praktiske at spise på ferien.

Fuldkorn betyder, at hele kornet er med – også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Kornprodukter – herunder fuldkornsprodukter er samtidig blandt de fødevarer, der har et lavt klimaaftryk. De officielle Kostråd anbefaler at spise 90 gram fuldkorn om dagen.

## **Fuldkorn i picnic-kurven og campingkøkkenet**

”Ved at medbringe fuldkorn på bilturen kan familier nemt forbedre kvaliteten af deres måltider på vejen ned gennem Europa og fremme på destinationen. Vi har udarbejdet nogle enkle tips som nemt kan integreres i picnic-kurven, campingkøkkenet eller på køreturen” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Fra fuldkornssnacks til fuldkornssandwich er målet at gøre det både lækkert og praktisk at spise fuldkorn.

## **7 tips til fuldkorn på rejsen**

- Medbring en pakke havregryn eller ”ready to go grød”, hvor der kun skal tilsættes kogende vand. Kog vand, tilsæt, rør rundt, og du har en dejlig portion havregrød at starte morgenen på. Top fx med frisk frugt og nødder fra det lokale supermarked.
- Medbring en pakke rugbrød i skiver med det orange fuldkornslogo. Start dagen med en skive rugbrød med lidt smør, ost eller marmelade.
- Medbring en pose mysli med fuldkornslogo, som du kan toppe din lokale yoghurt med.
- Lav myslibarer hjemmefra, som du kan pakke ind i små mundrette hapsere til bilen. Børnene elsker dem. De kan nemt medbringes i tasken, når I skal på sightseeing, og nydes undervejs.
- Tag pizzasnegle eller pølsehorn med fuldkorn med i madpakken til rejsens første dag.
- Medbring knækbrød med fuldkornslogoet. Nyd et stykke fra morgenstunden med lidt smør, ost eller marmelade.

*Tjek altid flyselskabets hjemmeside om regler for medbragte madvarer i kufferten og håndbagagen.*

## **Inspiration til gode spisevaner på ferien**

”Vi ønsker at inspirere til at spise fuldkorn på ferien og samtidig nyde alle de lækre kulinariske madoplevelser fra lokalområdet” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder fra Fuldkornspartnerskabet.

Fuldkornspartnerskabet er et samarbejde mellem sundhedsNGO’er, Fødevarestyrelsen detailhandelen, fødevarevirksomheder og kantiner om at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Ved at se efter det velkendte orange fuldkornslogo når du handler, kan du nemt sikre dig et fuldkornsprodukt.

---

*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

+45 30 38 15 36