



Fuldkornsrugbrød lavet af Cathrine Brandt

2021-01-11 06:00 CET

Vær med, når Danmark bager for klimaet

Nu har du mulighed for en gang for alle at lære at bage et nemt og lækkert fuldkornsrugbrød, når Årets Fuldkorndag løber af stablen den 15. januar. Så spiser du samtidig i overensstemmelse med det kostråd, som Fødevarestyrelsen netop har lanceret med ordlyden: "Spis mad med fuldkorn!" Kornprodukter er nemlig blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk og Fødevarestyrelsen anbefaler at vælge fuldkornsvarianter, når du spiser fx brød, pasta og morgenmadsprodukter.

Trods corona har mange tilmeldt sig den årlige fuldkorndag den 15. januar. I år bliver dagen markeret på julemærkehjem, i daginstitutioner, i

supermarkeder, på hospitaler og mange andre steder landet over. Og nu kan du bage med fra hjemmekarantænen og samtidig spise i overensstemmelse med Fødevarestyrelsens kostråd om at spise fuldkorn.

Bag med fra hjemmekarantænen

Mange af os kan nok nikke genkendende til, at vi aldrig rigtig er kommet i gang med at bage et rugbrød helt fra bunden. Bliver det klægt eller falder det sammen? Men til Årets Fuldkornsday den 15. januar har du mulighed for en gang for alle at lære at bage et nemt, lækkert og smagfuldt fuldkornsrugbrød sammen med Cathrine Brandt og Fuldkornspartnerskabet.

Fuldkornspartnerskabet vil gerne opfordre danskerne til at bage med derhjemme og inddrage hele familien:

”Formålet med årets fuldkornsday er netop at give danskerne en god smagsoplevelse med fuldkorn og derfor lægger vi op til, at der bages rugbrød i hjemmene og deles med de nærmeste. Fuldkornsrugbrødet smager godt og så er det virkelig nemt at bage – så børnene kan også bage med” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder fra Fuldkornspartnerskabet.

Fuldkorn betyder, at hele kornet er med - også kimen og skaldelene. Rugbrød er en vigtig kilde til fuldkorn, men fuldkorn kan også være knækbrød, lyst brød, ris, pasta, grød og kerner.

Samarbejde med surdejsnørd Cathrine Brandt

Opskriften til rugbrødet er udviklet i samarbejde med Cathrine Brandt, som er surdejsnørd og populær kogebogsforfatter. Sammen med opskriften er en video på www.fuldkorn.dk, hvor Cathrine Brandt gennemgår de forskellige simple steps. Det lækre rugbrød lever samtidig op til kriterierne til det orange fuldkornslogo, som sundhedsNGO'erne Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Fødevarestyrelsen og en række fødevareraktiviteter står bag i det offentlige private Fuldkornspartnerskab.

100 danskere har i en konkurrence på Fuldkornspartnerskabets Instagram vundet et bagekit til at bage Danmarks nemmeste hjemmebagte fuldkornsrugbrød. Over 1.000 offentlige og private organisationer landet over bl.a. daginstitutioner, supermarkeder, hospitaler og julemærkehjem har modtaget kampagnepakker med opskriftshæfter, aktivitetshæfter til børn,

balloner og plakater til markering af Årets Fuldkornsday. Den 15. januar kommer kort sagt til at stå i fuldkornets tegn!

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