



Høsten fra Borreby Gods - foto Vibeke Caststenschield

2023-03-27 07:00 CEST

Vi kommer til at spise meget mere fuldkorn i fremtiden

Fremtidens fødevarer er langt mere korn, grøntsager og bælgfrugter, og der skal mere fuldkorn på tallerkenen, hvis vi vil spise på en måde, der både gør noget for sundheden og klimaet. Det mener professor Jørgen E. Olesen ved Institut for Agroøkologi på Aarhus Universitet. Det er godt nyt for Danmark, da mange fuldkornsprodukter kommer fra korn dyrket på danske marker. Alligevel er det kun hver anden dansker, der spiser nok fuldkorn. Det er der heldigvis råd for, fortæller Fuldkornspartnerskabet.

Er en avocado fra Sydamerika mere klimavenlig end et stykke kylling fra Danmark? Som forbruger kan det være vanskeligt at finde hoved og hale i de komplicerede klima-regnestykker, når der skal købes ind til klimavenlige retter. Der findes dog en række fødevarer med det til fælles, at de både er klimavenlige at dyrke og klimavenlige at transportere fra jord til bord – én af dem er kornprodukter. Og vælger man fuldkornsprodukter, så får man hele kornet med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

Der er kun kort tid til at nå målet

Fuldkornsprodukter dækker blandt andet havregryn, fuldkornsbrød og fuldkornsmysli og kan ifølge professor Jørgen E. Olesen ved Institut for Agroøkologi på Aarhus Universitets være et væsentligt skridt til at minimere eget klimaaftryk. Jørgen E. Olesen beskæftiger sig med, hvordan fødevareproduktionen påvirker klimaet, og hvordan klimaet påvirker fødevareproduktionen:

”Hvis vi i 2050 på bæredygtig vis skal brødføde de op mod 10 milliarder mennesker, som vi forventes at være på jorden. Så er vi nødt til at spise mere grønt og mindre kød, og med grønt mener jeg ikke kun frugt, grøntsager og bælgfrugter, men også meget mere fuldkorn. Det er en stor udfordring, og der er kun kort tid til at nå målet, så det kræver aktivt samarbejde blandt alle aktører” siger Jørgen E. Olesen og fortsætter:

”Fremtidens fødevarer er korn, grøntsager og bælgfrugter, og vi kommer højst sandsynligt til at vælge mellem et langt større udbud end vi møder på supermarkedets hylder i dag”.

Korn er en god solfanger

Korn er en god solfanger, der giver meget mad, og findes i nærheden af os. Derfor er det en fødevarer, der kræver få ressourcer for at blive til mad og belaster kloden meget lidt. Nonprofit organisationen EAT udgav i 2019 en rapport om klimavenlig kost, hvor over 30 forskere fra 16 lande gav deres bud på, hvordan vi bør spise for at kunne brødføde de op mod 10 milliarder mennesker, vi forventer at blive i 2050. Her lød anbefalingen at spise op til 232 gram fuldkorn om dagen.

Hver anden dansker spiser for lidt fuldkorn

Kigger man på danskernes madvaner, så spiser de fleste godt med brød og gryn, og har derfor den opfattelse, at de spiser tilstrækkeligt med fuldkorn. Men faktisk er det kun hver anden dansker, der får den anbefalede mængde i Danmark på 75 gram om dagen. Det viser tal fra den omfattende undersøgelse "Kost, Kræft og Helbred – Næste Generationer" (2019) fra Kræftens Bekæmpelse:

"I dag er det kun 54 procent af danskerne, der får den anbefalede daglige mængde fuldkorn. Mit bedste råd er at gå efter det orange fuldkornslogo og huske fuldkornsprodukterne sammen med bælgfrugterne og grøntsagerne, som en vigtig del af den klimavenlige kost" siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Fuldkorn kan være det hele intakte korn, men kan også være formalet til fint mel.

Om Fuldkornspartnerskabet

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt-privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Fødevarestyrelsen og en række fødevarer virksomheder, detailhandelen og brancheforeninger udgør Fuldkornspartnerskabet.

Om undersøgelsen

Kost, Kræft og Helbred, Kræftens Bekæmpelses befolkningsundersøgelse fra 2019 som blandt andet viser, at danskerne i dag spiser 82 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit og, at 54% af danskerne spiser den anbefalede mængde fuldkorn på 75 gram om dagen.

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