



Smagen af fuldkorn – særligt til mænd



Fuldkornsbrød

Brødbagning handler mere om at følge nogle enkle principper, end at følge en egentlig opskrift. Du kan variere nedenstående opskrifter på et utal af måder, afhængig af dine og dine kunders smagspræferencer. Vigtigst er det, at du følger nogle enkle principper, der sikrer et fuldkornsbrød med masser af kostfibre, samtidig med at dejen vil hæve, og resultatet bliver godt.

5 principper for et fuldkornsbrød:

- ½ liter koldt vand til ¼ pk. gær og 10 g. salt
- 650 g. mel, hvoraf halvdelen er fuldkorn
- Det hele røres godt sammen og stilles på køl natten over
- Næste dag kommes dejen direkte på en bageplade og bages ved 180 grader, mellem 15 og 50 minutter afhængig af størrelse. (små boller 15 minutter – store brød 50 minutter)
- Det er altid en god ide at gemme lidt dej, som udgangspunkt for næste brødbagning

Prøv f.eks.

Fuldkornsboller med mysli:

½ l. koldt vand
12½ g. gær (1/4 pk.)
100 g. mysli med havregryn
100 g. knækket hvede
125 g. fuldkorns speltmel
325 g. hvedemel
1½ tsk. salt

Vand og gær røres sammen, mel typerne og salt tilsættes, og det hele røres sammen til en ensartet lidt flydende dej. Dejen sættes på køl og hæver natten over, hvorefter den med en grydeske, sættes af i 9 boller på en bageplade.

Rugbrødsboller med fuldkorn:

Da gæren ikke kan virke ordentligt, hvis brødet bliver for groft, tilsætter man en surdej til eks. rugbrød. I nedenstående opskrift er der anvendt en færdig rugbrødsblanding, da den indeholder en tørret surdej med en bakteriekultur, der får dejen til at hæve.

1 mørk hvidtøl
2 dl. vand
12½ g. gær (1/4 pk.)
200 g. hvedemel
100 g. knækket rug
450 g. færdig rugbrødsblanding
1 tsk. salt

Følg samme fremgangsmåde som til fuldkornsboller med mysli. Du kan evt. lade dejen hæve i forme natten over på køl, men det er absolut ingen nødvendighed.



Med de nye opskrifter er der sagt, ja til den rustikke smag, med konsistens og sundhed som mænd kan li'.

Retterne er udviklet for fuldkornspartnerskabet af Søren Damgaard, som er kok, klinisk diætist og madskribent, i forbindelse med Mænds Sundhedsuge – Mens Health Week. Alle opskrifterne er til ca. 4 personer.

Opskrifterne er sammensat med udgangspunkt i at give en varieret smagsoplevelse med forskellige råvarer og tilberedningsmetoder. Alle retterne indeholder et minimum af mættet fedt, der er sparet på kalorierne og anvendt masser af mættende grønsager og fuldkornsprodukter.

Fuldkorn indeholder smag og har en langt mere spændende konsistens i modsætning til de forarbejdede produkter. Ud over det øgede indhold af vitaminer, mineraler og kostfibre indeholder fuldkorn masser af gode stoffer, der er med til at forebygge livsstilssygdomme.

I hvidt mel, polerede ris og andre fint forarbejdede korntyper fjernes typisk 25-40 procent af skaldelene, og der efterlades kun den intet smagende frøhvide tilbage. Tænk på konsistensen og smagen af hvidt brød, løse hvide ris eller kogt lys pasta. Konsistens og smag er stort set ikke eksisterende, og det skal der laves om på.

Kig efter fuldkornslogoet når du handler, brug fuldkorn, prøv opskrifterne og se hvad der sker!



Læs mere om fuldkorn på www.fuldkorn.dk og om Mens Health Week på www.sundmand.dk.

Velbekomme og venlig hilsen

Søren Damgaard. Kok og diætist.
Svend Aage Madsen. Selskab for Mænds Sundhed.
Regitze Siggaard. Fuldkornspartnerskabet.



Arbejds- og
tilberedningstid:
35 minutter

Skrubbe sprødstegt i rugmel

Skrubbe garneret med sommerkål, citron, ærter og rejer.
Dertil nye kartofler med klippet dild og kold krydderurtesauce.

Skrubber:

4 skrubber
rugmel
salt og peber
olie og smør

Skrubberne renses og vendes i rugmel med salt og peber.
Skrubberne steges gyldne i olie med lidt smør.

Sommerkål:

2 hoveder sommerkål (afhængig af størrelse)
1 citron
vand, salt og hvid peber

Sommerkålen skæres over i grove bade (typisk 6-8 både pr. kålhoved).
De dampes møre under stanniol i ovnbakker m. lidt vand, salt og citron i
ca. 12 minutter ved 200 grader.

Krydderurtesauce:

2 dl. græsk yoghurt maks. 3,5 %
2 spsk. salat majonæse 8 %
lidt løg
1/2 fed hvidløg
1 lille håndfuld krydderurter (dild, persille og purløg)
1 tsk. HP sauce
sukker, salt og peber

Grønsager:

800 g. nye kartofler
200 g. ærter
100 g. pil-selv rejer
1/2 bundt dild og citron

Krydderurterne, hvidløg og løg hakkes over nogle gange og blendes med
de øvrige ingredienser til dressing. Sørg for at komme det flydende først i
blenderen, da den ellers har svært ved at komme i gang.

Kartoflerne koges i let saltet vand, og anrettes med klippet dild. Den
dampede spidskål anrettes med de stegte skrubber og pyntes med ærter,
rejer og citron.

Honningglaseret svinefilet med knækket hvede og ærter

Trænger du til en afveksling fra de kendte ris, er knækket hvede af fuldkorn et rigtigt godt alternativ. De indeholder langt mere smag, er sundere og passer ofte langt bedre til det danske køkken – og så fås de overalt, da de er hyppigt benyttet til brødbagning.

Svinekam med ferskener:

600 g. svinekam uden svær
4 løg i kvarte
1 lille ds. ferskner i kvarte (ca. ½ fersken pr. person)
8 fed hvidløg hele
1½ squash i grove stykker
rosmarin, salt og peber

Marinade:

1½ spsk. honning
½ spsk. soya
1 tsk. revet ingefær
1 tsk. knust spidskommen
1 tsk. salt og lidt peber

Krydr kødet med salt og peber. Læg det i et ovnfast fad med løg, fersken, hvidløg, squash, rosmarin, salt og peber. Sæt fadet midt ovnen ved 180 grader, og lad det stege i ca. 35 minutter til stegetermometeret viser 59 grader. De sidste 15 minutter af stegetiden hældes honningmarinaden over svinekammen med jævne mellemrum.

Skær kødet i skiver og server med urter og hvedeærter.

Hvedeærter:

50 g. chorizo pølse i skiver
2 løg groft hakket
1 tsk. olie
175 g. knækket hvede
2½ tsk. paprika
Timian, salt og peber
1 dl. hvidvin
7 dl. vand (med lidt kalve bouillon)
500 g. ærter
1 bundt purløg

Del chorizoskiverne i kvarte og sauter dem ved svag varme med løgene i lidt olie (fjern evt. overskydende fedt). Tilsæt knækket hvede, paprika, timian, salt, peber, hvidvin og vand/bouillon. Lad det simre ved svag varme i ca. 30 minutter, til hveden er mør. Vend ærter og purløg i, varm det igennem og server.

Arbejdstid:
25 minutter
Tilberedningstid:
Ca. 45 minutter



Når man fjerner svær og fedt fra kammen, er der en naturlig hinde som skiller det fra kødet – følg den! Slagteren vil ofte efterlade mere fedt, for at få en bedre pris, fjern derfor evt. overskydende fedtklumper som slagteren har efterladt.

Rugbrød ristet på panden vil blive nøddeagtig i smagen. Spar dog på olien til stegning, da brødet ellers vil blive fedtet.

Arbejds- og
tilberedningstid:
Ca. 30 minutter

Rosa hakkebøf med fuldkorn og surt

Stegesmag, hakket oksekød og syrligt modspil! Pariserbøffen har længe været et hit og må absolut betegnes som en evergreen. Denne variant ændrer på ingen måde de grundlæggende kvaliteter, men er en ny og mere mættende variant.

Hakkebøf:

400 g. hakket magert oksekød
4 skiver syltede rødbeder, groft hakkede
1½ spsk. kapers
1½ tsk. dijon sennep
2 æggeblommer
4 tykke skiver fuldkorns rugbrød i dobbelt tykkelse
salt og peber
løgringe
revet peberrod
olie, salt og peber

Ælt det hakkede kød let sammen med rødbeder, kapers, sennep og æggeblommer og form det som nogle store lidt flade bøffer. Skær rugbrødet i tykke skiver, og tryk rugbrødet ud med en udstikker eller et stort glas, så du får 4 runde skiver rugbrød uden skorpe (rugbrødsresterne kan du bruge til øllebrød). Pres bøfferne ud over rugbrødet, så rugbrødet bliver en del af bøffen, og steg dem i et par spsk. olie ved god varme på en pande med slip-let belægning. Bøfferne skal krydres godt med salt og peber og være rosa røde i midten.

Pynt bøfferne med løgringe og revet peberrod, og server dem med masser af salat.

Spidskålsalat med karry:

½ hoved spidskål (afhængig af størrelsen)
50 g. rucola
200 g. melon i tern
25 g. peanuts
25 g. tørrede tranebær

Dressing:

1 appelsin, saft
2 tsk. karry
½ tsk. knust spidskommen
lidt frisk mynte
1 tsk. sukker, salt og peber

Snit spidskålen fint og vend det med rucola og melon. Hak peanuts og de tørrede tranebær groft og kom dem over salaten. Pisk appelsinsaft, karry og spidskommen sammen med salt, peber og hakkede mynteblade, og kom det over salaten.

Kraftig krydderlaks på bagte grønsager

Denne krydrede laks er perfekt på en varm sommerdag med fuldkornsbrød og lidt dressing. Udover at tilberede laksen i en varm ovn, er den også god til grillen, hvis man efter marineringen skraber marinaden af, da sukkeret ellers brænder fast på grillen. Og så skal den være rosa! På grund af den hårde marinering med salt og sukker, bliver laksen ekstrem tør, hvis den får for meget.

Laks:

½ kg. laksefilet

Marinade:

1 tsk. salt
3 spsk. brun farin
1 spsk. dijonsennep
½ tsk. groft kværnet sort peber
1 tsk. paprika
1/4 tsk. knust spidskommen
½ tsk. knust fennikelfrø
1 spsk. soja sauce

Rør ingredienserne sammen til marinaden, og lad laksen trække minimum et par timer (gerne natten over) inden den bages på grønsagerne.

Ovngrønt:

1 kg. grønsager i skiver eksempelvis aubergine, løg, gulerod, squash og tomat
2 spsk. olie
1 spsk. hakket frisk rosmarin
salt og peber

Vend grønsagerne med olie, krydderurter, salt og peber, og bag dem 30 minutter ved 180 grader, til de er møre. Fordel laksen på grønsagerne, og bag det hele i yderligere 3-4 minutter til laksen er rosa og skiller i kødet. Laksen skal være smøragtig blød i konsistensen. Får den for meget, bliver den tør og hård.

Server laksen som en frokostret med fuldkornsbrød og evt. en krydderurtdressing.

Krydderurtdressing:


2 dl. syrnede fløde
2 spsk. hakket krydderurter
½ fed knust hvidløg
2 tsk. hakket løg
Lidt dijon sennep, salt, peber og sukker

Bland det hele sammen og server det til laksen.

Klargøring:
2 timer
Arbejdstid:
20 minutter
Tilberedningstid:
35 minutter



Laks er fuld af livsvigtige fedtsyrer som bl.a. indgår i hjernens signalstoffer, og styrker hjerneaktiviteten.



Hel hvede er et overset fuldkornsprodukt, hvor hele kornet er bevaret. Ud over at indeholde en masse smag indeholder det fedtopløselige antioxidant(er)(E-vitaminer). Hel hvede kan endvidere anvendes til brødbagning, salater m.m.

Klargøring:
24 timer
Arbejdstid:
20 minutter
Tilberedningstid:
40 minutter

Kornotto med kylling

Fuldkorn af hel hvede benyttes til denne kornotto (kommer af navnet risotto). Og selvom hel hvede kan være svært tilgængelig i de danske butikker, kan det betale sig at gøre en indsats for at skaffe det. Det indeholder en fremragende smag, en unik konsistens og så er det billigt, da det forøger sin vægt med ca. 2½ gang, og vi dyrker det overalt i Danmark.

Som alternativ til hel hvede kan du anvende knækket hvede, som ikke skal ligge i blød først, og skal have lidt mere vand under tilberedningen.

Kylling:

4 store stykker kylling (eller 8 små)
1 citron
3 grene frisk salvie
1 dl. hvede øl
½ tsk. salt og peber

Dagen før: Mariner kyllingestykkerne med revet citron skal, salvie, hvede øl, salt og peber. På dagen: Steg kyllingen i ca. 35 minutter ved 190 grader, til kyllingen er sprød og gennemstegt. Stegeskyen kan efter fedtet er skummet fra, med fordel anvendes til kornottoen.

Kornotto:

300 g. hel hvede – udblødes i vand natten over
20 g. tørrede svampe – udblødes i vand natten over
100 g. bacon i tern
250 g. champignon rensset og halveret
2 løg, groft hakkede
timian, salvie, salt og peber
1 spsk. tomatpure
hønsbouillon (terning eller lignende)
½ l. vand
20 g. revet parmesan/grana

Dagen før: Sæt kornet og de tørrede svampe i blød natten over i hver deres hold vand. På dagen: Skyl de udblødte svampe grundigt, og fjern evt. rødder med jord, som skulle være efterladt. Svits baconet grundigt og hæld fedtet fra. Svits derefter svampe, løg, timian, salvie, salt og peber sammen med baconet, til løgene begynder at blive klare. Vend tomatpureen i og tilsæt hvede, hønsbouillon og vand, så det dækker. Lad kornene koge under jævnlig omrøring i 30-40 minutter, til kornene er møre og væden næsten er fordampet. Smag til med salt, peber og vend den revne parmesan i.

Server kornottoen med den stegte kylling, og en frisk salat, evt. en tomat salat med forårsløg, estragon og olieeddikedressing.



Serano-sej med persille og bagte porrer

Sej er et glimrende alternativ til torsk. Sejen er bæredygtig at spise og billig. I denne ret serveres fisken med serano og persille, som er klassisk tilbehør, der ligger tæt på tilbehøret til kogt torsk, der typisk ses med bacon og persille. Dertil serveres porrer, rugbrødsboller og en peberrodsdressing – mere dansk kan det næsten ikke blive.

Serano-sej:

600 g. lyssej eller anden hvid fisk
1 bundt persille
4 skiver serano skinke
salt og peber

Del lyssejen i 4 stykker og kryder med salt og peber. Læg seranoskinken ud på et bord og fordel persillen og lyssej på skinken. Fold seranoskinken omkring fisken så der dannes 4 pakker.

Bagte porrer:

8 små sommer porrer (grove efterårs porrer kan sagtens bruges, men i mindre stykker)
1 spsk. olie
50 g. solsikkekerner
salt

Fjern rødder, toppe og evt. de groveste blade. Skær et kryds i porrerne og skyl dem grundigt for jord. Vend porrerne med olie, solsikkekerner og salt, og bag dem ca. 15 minutter ved 180 grader til de er møre. Læg pakkerne med lyssej ved og bag det hele i yderligere ca. 6-7 minutter til fisken er færdig. Server retten med peberrodsdressing og rugbrødsboller.

Peberrodsdressing:

2½ dl. syrnede fløde
2½ tsk. revet peberrod
1 tsk. revet løg
hakkede persille
½ tsk. sukker
citron og salt

Bland alle ingredienserne sammen og smag til med peberrod. Velbekomme!

Arbejdstid:
15 minutter
Tilberedningstid:
Ca. 25 minutter



Sej er en af de ca. 20 torskearter, som alle er utroligt sunde. De indeholder langt færre kalorier end kød som eksempelvis svin og okse.

Mænds sundhedsuge er vigtig fordi:

- Danske mænd lever kortere end mænd i andre lande – men de kan gøre meget for at leve længere
- Sygdomme som kun rammer mænd stiger og nogle kan forebygges ved at spise sundt, ryge mindre og bevæge sig mere
- Mænd er bedre til at tabe sig end kvinder når de først beslutter sig for det
- Mænd kan godt lide at få mad som mætter og derfor er fuldkornsprodukter et godt valg
- Mænd har en større forekomst af stort set alle kræftsygdomme
- Prostatakræft i kraftig stigning, mens sundhedsvæsnen er bagud med forebyggelse, tidlig opsporing og effektiv behandling

5 gode råd til et sundt liv:

- Undgå at spise for meget så holder du lettere vægten
- Spis masser af fuldkornsprodukter (kig efter fuldkornslogoet)
- Spis masser af frugt og grønt
- Vælg gerne fisk og kylling
- Pas på med at stege og grille kød for meget

Fuldkorn samt frugt og grønt fylder meget både på tallerkenen og i maven, samtidig med at de er fattige på energi. Mad med meget frugt og grønt og mange fuldkornsprodukter gør det nemmere at forebygge overvægt.



Mænds Sundhedsuge/Mens Health Week støttes af mange bl.a.:

Selskab for Mænds Sundhed, Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, 3F, Dansk Metal, Rigshospitalet, Sund-By Netværket, Dansk Sygeplejeråd, PROPA, SUHR'S, Mandecentret og Fuldkornspartnerskabet