

“

# FOKUS PÅ FULDKORN

## - idéer til mere fuldkorn i jeres køkken



Fuldkorn smager dejligt og giver maden mere struktur. Samtidig er fuldkorn gået hen og er blevet et modefænomen. Så kom med på fuldkornsvognen i jeres køkken. Og vær samtidig med til at sikre, at danskerne spiser mere fuldkorn. Danskerne spiser nemlig alt for lidt fuldkorn ift. anbefalingerne i de officielle kostråd.

Reglerne for hvordan og hvornår I må bruge fuldkornslogoet til at gøre jeres gæster opmærksomme på, at I serverer fuldkorn, finder I i uddannelsesmaterialer "Lær mig om fuldkorn" på [WWW.FULDKORN.DK](http://WWW.FULDKORN.DK). Læs dem grundigt inden I bruger Fuldkornslogoet overfor gæsterne.

## SÅDAN FÅR I NEMT MERE FULDKORN I MADEN:

### Beslutningen om fuldkorn starter ved indkøbet

- Vær bevidst om fuldkorn allerede når du køber ind. Hold øje med det orange fuldkornslogo og spørg efter det hos grossisterne
- Ved at efterspørge varer med fuldkorn og fuldkornslogo, kan du være med til at sikre, at grossisterne får flere fuldkornsprodukter på hylderne

- Ideer til fuldkornsprodukter I kan efterspørge: fuldkornspasta, brune ris, fuldkornscouscous, hele og knækkede kerner (hvede, rug, byg, spelt), fuldkornsmel til hjemmebag, rugbrød, lyst fuldkornsbrød, knækbrød og morgenmadsprodukter.
- Vælg fuldkornslogoet, når det er muligt.

### Varme retter

- Skift hvid pasta ud med fuldkornspasta
- Skift hvide ris ud med fx brune ris, fuldkornscouscous, hele og knækkede kerner (hvede, rug, byg, spelt)
- Stil fuldkornsbrød ved den varme ret eller ved suppen i buffeten
- Server brune ris, fuldkornscouscous, hele eller knækkede kerner som tilbehør til supper

### Mødeservering

- Server fx fuldkornsbrød med mager ost
- Server fuldkornssnacks eller fuldkornsbrød som supplement til mødefrugt og erstatning for det hvide brød
- Server fuldkornssnacks som erstatning for kage og wienerbrød, fx hjemmebagte boller/små brødstænger med tørret frugt.
- Efterspørg sunde mødeserveringsprodukter hos grossisterne
- Server morgenmadsprodukter i små skåle som snacks

### Brødbuffeten

- Lad kantinegæsterne bestemme brødtykkelsen, ved selv at skære brødet
- Placer fuldkornsbrød først på buffeten og gør brødet nemt tilgængeligt
- Server rugbrød hver dag
- Server udelukkende brød, der lever op til fuldkornslogoet – både lyst fuldkornsbrød, rugbrød og knækbrød
- Skift det hvide brød ud med lyst fuldkornbrød
- Når du bager, er det en tommelfingerregel, at halvdelen af melet skal være fuldkornsmel fx grahamsmel eller fuldkornshvedemel
- Lad gerne dejen langtidshæve, da det giver et bedre bageresultat
- Bag med mel, melblandinger og kerner med fuldkornslogo

### Aktiviteter og tiltag i kantinen

#### UDVIKLING

- Send dine medarbejdere på kursus om fuldkorn
- Kontakt Fuldkornspartnerskabet for flere ideer

#### AKTIVITETER

- Fuldkornstema
- Fuldkornspostkasse – lad kantinegæsterne komme med ideer og ønsker
- Fuldkornskonkurrence (både internt i køkkenet og blandt de spisende gæster i kantinen)

#### GENERELLE TILTAG

- Følg Fødevarestyrelsens anbefalinger 'Sund mad på arbejde - Fra målsætning til handling'
- Lav en pris- og kvalitetspolitik – det kan bidrage til at fremme det sunde valg, hvis man fx har lavere priser på sunde madvarer
- Etabler et sundhedsudvalg med repræsentanter fra hele virksomheden, også fra ledelsen
- Inddrag ledelsen, da opbakning fra ledelsen samt afsætning af de nødvendige ressourcer er vigtigt i forbindelse med forandringer

### Kolde retter og salater

- Skift hvid pasta ud med fuldkornspasta
- Skift hvide ris ud med fx brune ris, fuldkornscouscous, hele og knækkede kerner (hvede, rug, byg, spelt)
- Server fuldkorns'topping' i salatbaren, eksempelvis ristede hvedekerner, havregryn, rugbrødscROUTONER m.m.

Få meget mere information om fuldkorn på [WWW.FULDKORN.DK](http://WWW.FULDKORN.DK)  
– eller kontakt Fuldkornspartnerskabet på telefon 30 38 15 36 eller mail [rikke@fuldkorn.dk](mailto:rikke@fuldkorn.dk)

### Overbevis virksomhedens ledelse

Hos Fuldkornspartnerskabet kan du bestille en kantinepakke, der forklarer hvorfor det er en fordel for virksomheden at servere sund mad med masser af fuldkorn for deres medarbejdere. Med denne pakke i hånden kan kantinen tage et vigtigt skridt i den rigtige retning i forhold til at sikre, at ledelsen bakker op om at sætte mere fokus på sundhed og fuldkorn.

Få mere viden og inspiration i Fødevarestyrelsens publikation 'Sund mad på arbejde – et ledelsesansvar'.



[WWW.FULDKORN.DK](http://WWW.FULDKORN.DK)