



## ”Spørg mig om Fuldkorn” – en fuldkornstest til bagere og butikspersonale

1. Hvad er fuldkorn?
  - Fuldkorn er kun hele kerner
  - Fuldkorn er trist og kedeligt
  - Fuldkorn er når hele kornet er brugt – også alle skaldelene
2. Hvorfor skal man spise fuldkorn?
  - Fuldkorn er godt for hår og negle
  - Der er flere fibre, vitaminer og mineraler i fuldkorn
  - Fuldkorn giver øget potens
3. Er rugbrød altid fuldkornsbrød?
  - Ja, især hvis der er masser af græskarkerner og solsikkefrø i
  - Nej, ikke alle rugbrød lever op til fuldkornslogoet
  - Ja, rugbrød er altid det sundeste fuldkornsbrød, man kan få
4. Kan lyst brød være fuldkorn?
  - Nej, lyst brød er ikke fuldkornsbrød
  - Ja, lyst brød kan være lavet af fuldkornsmel
  - Ja, hvis der er mange solsikkefrø og græskarkerner i
5. Hvor meget fuldkorn anbefaler Fødevarestyrelsen, at voksne spiser hver dag?
  - 55 gram
  - 65 gram
  - 75 gram
6. Brød med det orange fuldkornslogo indeholder selvfølgelig meget fuldkorn – men hvor meget fuldkorn er der minimum i brødet?
  - 50 % af tørstoffet og 30 % af det færdigbagte brød er fuldkorn
  - 50 % af tørstoffet og 40 % af det færdigbagte brød er fuldkorn
  - 50 % af tørstoffet og 50 % af det færdigbagte brød er fuldkorn

FULDKORNSPARTNERSKABET  
H.C. ANDERSENS BOULEVARD 18  
1553 KØBENHAVN V  
[FULDKORN.DK](http://FULDKORN.DK)





7. Brød med det orange fuldkornslogo indeholder selvfølgelig meget fuldkorn – men hvad er også en forudsætning for at få logoet?
- Mange fibre og lavt indhold af sukker, fedt og salt
  - Ekstra tilsat kalk
  - Højt indhold af omega 3 fedtsyrer
8. Er alle kerner fuldkorn?
- Ja, alle kerner er fuldkorn
  - Nej, det er kun hele kerner, der er fuldkorn
  - Nej, frø som fx solsikkefrø, græskarkerner og hørfrø er ikke fuldkorn
9. Kan hyggebrød være fuldkorn?
- Nej, fuldkornsbrød er tungt og ikke egnet til hygge
  - Ja, fuldkornsbrød kan både være lyst og let – perfekt til morgenmaden eller eftermiddagskaffen
  - Nej, fuldkornsbrød er tungt og egner sig bedst som brændstof til hårdt arbejde
10. Kan brød være 100 % fuldkorn?
- Ja, når bare alt melet i brødet er fuldkornsmel
  - Nej, for der er også mange andre ingredienser i brød end fuldkornsmel – fx vand, gær og fedtstof

---

FULDKORNSPARTNERSKABET  
H.C. ANDERSENS BOULEVARD 18  
1553 KØBENHAVN V  
FULDKORN.DK

Navn \_\_\_\_\_

Bageri \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon og evt. E-mail \_\_\_\_\_

Antal fuldkornsmærkede produkter i butikken \_\_\_\_\_

Den udfyldte test sendes til Fuldkornspartnerskabet. Så sender vi en badge med teksten "Spørg mig om fuldkorn" til dig. Husk at badgen kun må bæres i butikker, hvor der er brød med det orange fuldkornslogo på hylderne. Evt. spørgsmål til Rikke Neess, tlf. 30 38 15 36

Adresse:  
Fuldkornspartnerskabet  
H.C. Andersens Boulevard 18  
1553 København V

