

# Fuldkornsopskrifter

Til patienter og pårørende

## Hvad er fuldkorn?

Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner for eksempel knækkede, skårne eller malet til fuldkornsmel.

Det vigtige er, at alle dele af kornet er taget med også den ydre skal og den inderste del, som hedder kimen. Det er nemlig i disse dele, at alle vitaminer, mineraler og kostfibre sidder.

Hvis man maler hele kernen til mel er det fortsat fuldkorn. Mel malet af hele kerner kaldes ofte fuldkornsmel.

## Hvorfor fuldkorn?

Kostfibre fra fuldkorn mætter godt og er derfor med til at bevare normalvægten.

Fuldkorn indeholder vitaminer, mineraler og andre gavnlige stoffer.

Hvis du har diabetes eller forhøjet kolesterol kan en kost med meget fuldkorn være med til at holde blodsukkeret bedre reguleret og mindske indholdet af kolesterol i blodet.

## Bag med fuldkorn

Nedenfor kan du finde opskrifter på bagværk, hvor noget af det hvide mel er erstattet med fuldkorn. Alle opskrifterne lever op til kravene for fuldkornslogoet.

Fuldkornslogoet er din garanti for at produktet indeholder tilstrækkeligt fuldkorn i forhold til anbefalingerne.

Du kan også få flere fuldkorn ved at:

- vælge fuldkornspasta, brune ris, fuldkornsbulgur eller fuldkorncouscous i stedet for de hvide varianter.
- anvende hele hvedekerner, speltkerner eller bygkerner i salater.
- bruge havregryn i frikadellerne i stedet for almindelig hvidt mel.
- anvende fuldkornsvarianter af burgerboller, pitabrød og hot dog-brød.
- koge en lækker havregrød med tørret eller frisk frugt.

Fuldkorn er en del af de 10 kostråd. Den officielle anbefaling for fuldkorn er mindst 75 gram om dagen. Der svarer for eksempel til 1 portion havregryn og 1-2 skiver rugbrød.

Fuldkorn er med til at forebygge livsstilssygdomme som hjertekarsygdom, diabetes og kræft.

# Fuldkornsopskrifter

## Opskrifter

### Boller

#### Valnøddeboller

(18 stk a 50 g)

3 dl. vand  
25 g. gær  
100 g. kvark 5+ /fromage frais  
1 spsk. olie  
50 g. groft hakket valnødder  
0,5 tsk. salt  
1 tsk. sukker  
150 g. rugmel  
150 g. grahamsmel  
200 g. hvedemel

Gæren udrøres i vand . Tilsæt kvark, olie, nødder, salt, sukker samt grahamsmel, rugmel, og ælt/rør dejen godt. Herefter æltes hvedemelet i. Sættes til hævnning et lunt sted i ca. ⚡ time. Formes til 18 boller. Bollerne sættes på en bageplade med bagepapir, og efterhæver i ca. ⚡ time.

Bages ved 225° C i ca. 15 min.

Næringsindhold pr. bolle:

Energi 580 kJ  
Kulhydrat 23 g  
Kostfibre 3 g  
Fedt 3,2

#### Grove havreboller

(24 stk.)

3 dl finvalsede havregryn (90 g)  
2 dl skårne eller knækkede rugkerner (ca. 100 g)  
0,5 l vand  
2 dl kærnemælk  
1 pk. gær ( 50 g)  
1 spsk. flydende fedtstof  
1 tsk. salt  
2 tsk. sukker  
200 g grahamsmel (ca. 3 dl)  
Ca. 500 g hvedemel (ca. 8 dl)  
Æg eller kærnemælk til pensling

Havregryn, rugkerner og vand koges sammen i ca. 5 min. Blandingen afkøles, til den er lunken. Kærnemælken røres i, og gæren opløses i blandingen. De øvrige ingredienser kommes i, hold lidt af hvedemelet tilbage. Dejen æltes godt igennem, mens hvedemelet tilsættes, til konsistensen er passende.

# Fuldkornsopskrifter

Dejen stilles til hævnings et lunt sted i ca. 45 min., overdækket. Dejen slås ned og formes til 24 boller, der lægges på en bageplade med bagepapir. Bollerne efter hæver i ca. 30 min. De kan evt. pensles med æg eller kærnemælk og drysses med havregryn. Bollerne bages ved 200°C i ca. 15 min. På næst øverste ovenrille. Bollerne afkøles på en rist. Opbevaring: Bollerne kan fryses.

Næringsindhold pr. bolle:

Energi 640 kJ  
Kulhydrat 30 g  
Fedt 1,5 g  
Kostfibre: 4,3 g

## Rugbrød og rugbrødsboller

### Mørkt rugbrød

(1 stk)

2 dl vand  
1 pk gær (50g)  
1 maltøl (33 cl)  
1 spsk. hvidvinseddike  
1 tsk. honning  
1 tsk. salt  
100 g havregryn  
500 g groft rugmel (ca. 10 dl)  
150 g hvedemel

Vandet lunes og gæren udrøres heri. De øvrige ingredienser tilsættes og dejen æltes godt sammen. Hæver tildækket i 3-4 timer.

Dejen slås ned og hældes i en 2 l brødforn. Dækkes til og efterhæver i 45 min. Rugbrødet pensles med vand.

Bages ved 225 grader i 15 min og derefter ved 175 grader i ca. 1 time, ovnen slukkes og brødet står 15 min ved eftervarme. Vendes ud af formen og afkøles på bagerist.

Næringsindhold pr sk (50g):

Energi 570 kJ  
Kulhydrat 28 g  
Fedt 0,2 g

### Minirugbrød

(24 stk.)

200 g skårne rugkerner (ca. 3,5 dl)  
3 dl vand  
50 g gær  
1 mørk hvidtøl (33 cl)  
1 dl vand  
1 gulerod  
1 spsk. fedtstof  
1 tsk. salt

# Fuldkornsopskrifter

50 g hørfrø (ca 1 dl)  
450 g rugmel (ca. 9 dl)  
150 g hvedemel (ca. 2,5 dl)

Rugkerner og vand koges sammen i ca. 5 min under omrøring. Bladingen afkøles. Gæren udrøres i hvidtøllen.

Guleroden skrælles, rives fint og tilsættes. De øvrige ingredienser tilsættes, og dejen røres godt igennem. Dejen dækkes til og hæver et lunt sted ca. 1 time.

Dejen slås ned, og hældes i en bradeplade med bagepapir. ca 25 x 30 cm. Dejen glattes med en dejskraber dyppet i kold vand, tildækkes og efterhæves i ca 1 time.

Dejen skæres igennem med en kniv, så det danner 24 firkanter. De pensles med vand.

Bages ved 200 grader i en time. Ovnens slukkes og de står 15 min ved eftervarme. Brødet afkøles på rist og deles i 24 stykker.

Næringsindhold pr stk.:

Energi 650 kJ  
Kulhydrat 16,3 g  
Fedt 2 g  
Kostfibre 5,2 g

## Rugbrød med kartofler

25 g gær  
1 flaske porter (33 cl)  
2 dl ymer  
2 spsk. mørk sirup  
1 tsk. salt  
2 kogte kartofler, 120 g  
375 g fuldkornsrugmel  
ca. 325 g hvidhvedemel

Opløs gæren i porter, der har stuetemperatur, og tilsæt ymer, sirup og salt. Mos kartoflerne med en gaffel og rør dem i sammen med rugmel. Tilsæt det meste af hvid hvedemelet og ælt dejen godt. Tilsæt evt. mere hvid hvedemel. Dejen skal være klistret og hænge i fingrene.

Lad dejen efterhæve ca. 1 time et lunt sted.

Beklæd en rugbrøds- eller to sandkageforme med bagepapir. Ælt dejen igen og hæld dejen i formen.

Den må højst fylde 1/2 af formen. Prik overfladen tæt med en gaffel og lad den efterhæve ca. 30 min.

Bag brødet i ovnen ved 200 grader ca. 1 time og 20 min. på nederste rille. Vend det ud på en bagerist og bank det i bunden lyder det hult, er det færdigt, ellers kommer du det tilbage i formen og bager det lidt længere.

Næringsindhold:

Energi pr.1 sk (50g): 520 kJ  
Kulhydrat 24 g  
Fedt 1 g.  
Kostfibre 4 g

# Fuldkornsopskrifter

## Fuldkornsbrød

### Hvedekernebrød (2 stk.)

Kogning af hvedekernerne:

75 g knækkede hvedekerner koges i 4 dl vand i 3-4 min. og afkøles +1 time.

Ingredienser:

300 g hvid hvedemel

200 g groft rugmel

150 g hvedemel

2,5 dl mælk

50 g gær

2 spsk. olie

1 spsk. sukker

1 tsk. salt

Gæren opløses i den tempererede mælk (ca. 25°C). De kogte hvedekerner og alle øvrige ingredienser tilsættes, dog tilbageholdes lidt af hvedemelet. Dejen æltes (mindst 5 min.) og yderligere hvedemel tilsættes efter behov (dejen skal klæbe en smule). Dejen hæves tildækket i ca. 30 min. Herefter slås luften ud af dejen og 2 brød formes. Brødene efterhæver tildækket på en bageplade med bagepapir i ca. 30 min. ved stuetemperatur. Brødene ridses og pensles med mælk eller vand. Bages i en forvarmet ovn i ca. 35 min. ved 200°C (varmeluft = 180°C).

### Fuldkornsspeltbrød

(1 stk.)

450 g fuldkornsspeltmel

3,5 dl kærnemælk

25 g gær

2 spsk. olie

0,5 tsk. salt

1 tsk. honning

Gæren opløses i den tempererede kærnemælk (ca. 25°C). Alle ingredienser tilsættes, dog tilbageholdes lidt af fuldkornsspeltmelet. Dejen æltes (mindst 5 min.), og yderligere fuldkornsspeltmel tilsættes efter behov (dejen skal klæbe en smule til hænder og bord). Dejen hæves tildækket i ca. 30 min. ved stuetemperatur.

Herefter slås luften ud af dejen og formes let til et brød. Brødet lægges i en smurt 1,5 L form og efterhæver i ca. 30 min., tildækket og ved stuetemperatur.

Brødet ridses og pensles med vand. Bages i en forvarmet ovn i ca. 30-35 min. ved 200°C (varmeluft = 180°C).

# Fuldkornsopskrifter

## Tærte med fuldkorn

### Spelttærte med spinat og laks

Tærtedej:

150 g fuldkornsspeltmel

100 g hvedemel

30 g smør

40 g flydende margarine

75 g græsk yoghurt 2 %

2,5 spsk. vand

Fyld:

4 spsk. græsk yoghurt 2%

2 spsk. mælk

200 g Hytteost 20+

150g røget laks

3 æg

500 g frossen, optøet hakket spinat

2 spsk. citronsaft

0,5 tsk groft salt friskkværnet peber

25 g ost max 17% fedt

Tilbehør: Råkost

Forbagning: Ca. 10 min. ved 225°. Bagetid: Ca. 45 min ved 175°

Tænd ovnen på 225 grader.

Kom speltmel og hvedemel i en skål. Saml dejen med yoghurt og fedtstof. Tilsæt evt. lidt koldt vand, hvis dejen er for tør.

Rul dejen ud, så den passer i størrelsen til en tærteform, ca. 25 cm i diameter. Læg bunden i den smurte form og prik med en gaffel. Bag bunden i midten af ovnen i 10 min.

Fyld: Rør yoghurt, æg og hytteost sammen. Knug væden ud af spinaten og bland spinat, citron, salt og peber i. Fordel fyldet på bunden, med laksen i midten, drys ost over og bag tærten midt i ovnen. Server tærten med råkostsalat.

Næringsindhold:

Energi for 1/5 tærte: 2100kJ

Kulhydrat 43 g

Fedt 24 g.

Kostfibre 6 g

## Salat med fuldkorn

1 dl perlebyg

2 dl vand

1/2 grønsagsbouillonterning

1/2 broccoli

25 g nødder eller kerner

1/2 fed hvidløg

1/2 spsk. citronolie eller anden olie

1 spsk. citronsaft

# Fuldkornsopskrifter

1/2 løg  
4 spsk. tørret frugt  
20 g soltørrede tomater  
Friske krydderurter fx. mynte, dild salvie ol.

Perlebyggen skylles godt i koldt vand og koges i 2 dl letsaltet vand tilsat bouillonterning i 20 minutter alt efter hvor meget bid, du vil have i dem. Når perlerne er færdigkogte, hældes overskydende vand fra. Del broccolien i helt små buketter og læg dem i en skål. Hæld rigelig kogende vand over. Læg stanniol eller låg på. Lad det stå 5 minutter. Hæld vandet fra og lad broccoli dryppe af i en si. Rist Nødder/kerner gyldne på en tør pande.

Rør perlebyggen løs med en gaffel. Tilsæt knust hvidløg, olie, citronsaft, fintsnittet løg, tørret frugt og soltørrede tomater. Smag til med salt, peber og hakkede krydderurter. Vend broccolibuketter og nødder/kerner i salaten.

Næringsindhold:

Energi 1/4 portion: 900kJ  
Kulhydrat 30 g  
Fedt 7 g  
Kostfibre 6 g

## **Knækbrød**

(24 stk)

1 dl havregryn  
1 dl sesamfrø  
1 dl hørfrø  
1 dl solsikkekerner  
2 dl fuldkornsspeltmel  
1 tsk bagepulver  
0,5 tsk salt

Ovenstående blandes og tilsættes

2 dl vand  
1 dl olie

Dejen rulles ud imellem to lag bagepapir i ønsket tykkelse. Det øverste lag papir fjernes og dejen udstikkes med fx. pizza/klejneskærer til den ønskede form.

Bages ved 200 grader i 15-20 min alt efter tykkelse. Knækbrødene skal akkurat være gyldne.

Næringsindhold:

Energi pr.1 sk: 480 kJ  
Kulhydrat 8 g  
Fedt 8 g.  
Kostfibre 2 g