



Planteløftet FOKUS

Lav mad med hele korn



HELE KORN TILFØJER TEKSTUR, SMAG, MÆTHED OG FYLDE TIL DET GRØNNE KØKKEN.
DER FINDES ET VÆLD AF SORTER MED FORSKELLIGE FARVER, FORMER OG SMAG.

– OPSKRIFTER –

BRUG KERNERNE I ...

- Salater, supper, som tilbehør og topping, i bagværk, side dishes, kornottoer, i grød og desserter.
- Hele korn kan tilføje en karameliseret og/eller nøddet smag og giver struktur og fibre i salte og søde retter.
- Rester af kogte kerner glider nemt ned i bagværk, hvor det giver struktur og saftighed.
- Korn kan også poppes, friteres, ristes – og køres længe i en blender og blive til kornicipan, sødet med sukker. Der er tekniske egenskaber både til det sprøde og bløde.
- Brug de hele, kogte korn som fylde i din fars. Det giver både tekstur og saftighed.

– DANSK & DEJLIGT –

HELE KORNSORTER, SOM EGNER SIG TIL MADLAVNING:

- Babuskhahvede
- Borrisrug
- Emmer
- Énkorn
- Frøkken Mild (spelt)
- Himmelblå (blå hvede)
- Kuglehvede
- Purpurhvede
- Svedjerug
- Ølandshvede
- Nøgenbyg
- Pectumrug

– INDKØB –

KØB HELE DANSKE KORN HOS FØLGENDE PRODUCENTER:

- Aurion
- Bornholms Valsemølle
- Fru Møllers Mølleri
- Gyldenlund
- Kragegården
- Mejnerts Mølle
- Meyers
- Nordsjællands Fællesmølleri
- Samsø Mel
- Valsemøllen
- Vild Hvede
- Østagergård

– HACKS –

UDBLØD DE HELE KERNER I 12-24 TIMER, FORDI ...

- det forkorter kogetiden markant
- enzymerne arbejder og nedbryder nogle af de allergener, som er i korn.
- du sparer strøm og tid i køkkenet
- det er nemmere at koge kornet mørt og giver ofte en mere cremet og blød mundfølelse.

KOGETIDEN PÅ HELE KORN:

Generelt er korn hurtige at koge. Kogetiden ligger mellem 25 til 50 min. OBS! Er kornet både udblødt og afskallet, kan det koges på under 10 min.

– DERFOR –

BÆREDYGTIGHED

Prøv hele danske korn i stedet for bulgur, ris eller pasta, når det passer til retten. Lokalt korn har ofte 2/3 dele lavere CO2-aftryk, end mange kulhydratrige tilbehør. Det tager lidt tid at lære at spise, som gæst. Et begynder tip kan være at starte med kun at erstatte halvdelen af rismængden.

ERNÆRINGSMÆSSIGT ER KORN, RET SMART

- I servering sammen med bælgfrugter, opstår en god proteinkvalitet grundet aminosyresammensætning.
- Der er fuldkorn i hele korn, idet skallen ofte er bevaret
- Visse kornsorter har særligt høje proteinværdier. Spørg der, hvor du køber korn!

– BEMÆRK –

DANSKE LANDMÆND ER DYGTIGE TIL AT LAVE KORN

Korn passer godt ind i et sædskifte med bælgplanter, grøntsager og dyr, så skal vi have flere arealer med planter, er det vigtigt at arealet med korn til menneskeføde, også stiger.

