



Øvelsesoversigt

Øvelse 1: Trin for trin

Ideer til mere fuldkorn i og til maden – morgenmad

- Lav en grød. Der er meget andet end havre, der er velegnet. Bland en grøddrest i næste dags brød
- Server rugbrød og fuldkornsfranskbrød
- Sørg for at der er havregryn
- Bestil fuldkornsmærkede morgenmadsprodukter hos grossisten, der er müsli, pops, puder, flager, mm.

Ideer til mere fuldkorn i og til maden – frokost og aftensmad

- Ud med de hvide ris og ind med de brune, sorte eller røde ris i stedet for
- Pizzadejen kan laves med fuldkornsmel. Brug halvt fuldkornspizzamel/fuldkornsdurum og halvt hvedemel
- Lav fuldkornssalater med kogte hele kerner af hvede, rug, byg, havre, spelt eller kæmpedurum
- Brug fuldkornsnudler, når der er asiatisk på menuen
- Lav rugbrøds- eller fuldkornsbrødssandwich
- Udskift hvedemelet i farsen med havregryn, når du laver frikadeller, forloren hare eller andre farsretter
- Skift den hvide pasta ud med fuldkornspasta
- Pasta behøver ikke at være lavet af hvedemel, prøv at servere en rugfuldkornspasta
- Kog fuldkornscouscous, fuldkornsbulgur eller kerner af hvede, rug, spelt, enkorn eller emmer og brug dem som tilbehør i stedet for ris
- Lav en kornotto i stedet for risotto
- Skær rester af rugbrød i tern og rist det i ovnen. Ternene er velegnede som fuldkornscROUTONER i salatbaren eller som topping på suppen
- Skær rester af rugbrød i tynde skiver på maskine og rist det i ovnen. Brug dem som chips
- Server rugbrød til nogle af de gamle klassiske retter, også selv om der er kartofler
- Udskift de almindelige hvide burgerboller og pølsebrød med fuldkornsvarianter
- Køb pitabrød og tortillas/wraps i en fuldkornsvariant eller bag dem selv
- Drys hele kerner, fx spelt- eller hvedekerner på blandede salater eller brug dem i salatbaren
- Brug en rest kogt fuldkornsbulgur i farsen
- Rist kerner, fx spelt- eller hvedekerner evt. sammen med lidt nødder eller mandler til en sprød topping til suppen
- Server et udvalg af fuldkornsknækbrød til osten på buffeten i stedet for kiks



Ideer til mere fuldkorn i og til maden – mellemmåltider og mødeservering

- Put lidt havreklid/havregryn i dine smoothies
- Lav smuldredejen til kagen med havregryn eller müsli
- Server små müsliboller bagt på fuldkornsmüsli
- Kom finvalsede havregryn og/eller fuldkornsmel i pandekagedejen
- Lav grissini/brødstænger, hvor den halve mængde er fuldkornsmel. Server med dip til
- Står den på pizzasnegle, så lad halvdelen af melet være fuldkornsmel
- Tilsæt lidt hakket chokolade og hakkede nødder til rugbrødsdejen og bag rugbrødsboller i muffinsforme
- Lav din egen müslibar med fuldkornslogomærket müsli
- Brug rugbrød til sandwiches
- Prøv at servere havregrynskugler

Opskrifter og mere inspiration på www.fuldkorn.dk/opskrifter

Øvelse 2: Kend din råvare

Lav 10 nummererede glas eller skåle med forskellige kerner, gryn og meltyper. Eleverne skal nu finde ud af hvad, hvad det er og notere det.

Øvelse 3: Produkter af hvedemel

Spørgsmål: Hvilke fuldkornsprodukter af hvedemel kan I købe?

Tilbered nogle af fuldkornsprodukterne og smag på dem. Er der fx forskel på bulgur og couscous?

Øvelse 4: Glutenudvask

Udvaskning af stivelse i alm. hvedemel og fuldkornshvedemel

Lav en portion af hver type mel:

1 dl af det valgte hvedemel

1/4 dl vand

Bland mel og vand til en dej med en passende konsistens. Ælt dejen grundigt ca. 5 min. Vask stivelsen ud af dejen i en skål med rigeligt koldt vand. Udskift vandet ind i mellem eller gør det under rindende vand. Det tager 5-10 min. så har man kun gluten tilbage, en gullig elastisk klat.

Vej de to glutenklatter, er der forskel i vægten?



Øvelse 5: Tænk i fuldkorn

Eksempel på tre dage med fuldkorn

Uge nr.	Mandag	Tirsdag	Onsdag
Varmt			
Proteindel	Kødsauce	Kylling i wok	Koteletter
Grønt	I kødsaucen	I wok	Franske ærter
Cerealier/kartofler	Fuldkornsskruer	Fuldkornsrís	Kogte kartofler
Andet			
Salat			
Let mix	Ruccola med marinerede agurk	Grønsalat med tomat	
Grov mix	Kartoffelsalat med blomkål	Coleslaw	Broccoli, bønner, kogte hvedekerner
Cerealier	Quinoa	Fuldkornsbulgur	
Topping i salatbar	Ristede hvedekerner	Ristede græskarkerner	Rugbrødscrouton
Brød			
Rugbrød	Softkerne	Mørkt rugbrød	Kernerugbrød
Hvidt brød	Hvid hvede		Italiensk fuldkornsbrød
Groft brød – synlige kerner		Fuldkornsbrød med solsikkekerter	

Øvelse 6: Fuld af fuldkorn

Øvelse

Eleverne skal i grupper udvikle et måltid, et restaurantkoncept – eller et bagerkoncept, hvor fuldkorn er omdrejningspunktet. Der skal samtidig være fokus på:

- Sæson
- Lokalt/ oprindelse
- Grundsmage
- Konsistens
- Farve
- Duft
- Udseende
- Anretning

Eleverne tilbereder en ret og grupperne vurderer den på ovenstående parametre samt giver en samlet vurdering.



Øvelse 7: Kend din råvare

Lav 10 nummererede glas eller skåle med forskellige kerner, gryn og meltyper. Eleverne skal nu finde ud af hvad, hvad det er og notere det.

Øvelse 8: Glutenudvask

Udvaskning af stivelse i alm. hvedemel og fuldkornshvedemel

Lav en portion af hver type mel:

1 dl af det valgte hvedemel

1/4 dl vand

Bland mel og vand til en dej med en passende konsistens. Ælt dejen grundigt ca. 5 min. Vask stivelsen ud af dejen i en skål med rigeligt koldt vand, udskift vandet ind i mellem eller gør det under rindende vand. Det tager 5-10 min. så har man kun gluten tilbage, en gullig elastisk klat.

Vej de to glutenklatter, er der forskel i vægten?

Øvelse 9: Fuldkornsbrød i flere varianter

Bag forskellige varianter af samme fuldkornsdej

Lav en fuldkornsdej og forskellige varianter, hvor der tilsættes henholdsvis honning, frugtaroma og ingenting. Bag boller og smag, hvordan det tilsatte påvirker smagen.

Øvelse 10: Fuld af fuldkorn

Eleverne skal i grupper udvikle et brød eller et bagerkoncept, hvor fuldkorn er omdrejningspunktet. Der skal samtidig være fokus på

- Sæson
- Lokalitet/ oprindelse
- Grundsmage
- Konsistens
- Farve
- Duft
- Udseende
- Anretning

Eleverne bager et brød og grupperne vurderer den på ovenstående parametre samt giver en samlet vurdering.