

# MAD MED FULDKORN TIL BØRN OG UNGE



Hos Cerealia Foodservice producerer vi mel og kornprodukter. Sortimentet dækker bredt indenfor morgenmadsprodukter og mel til bl.a. bagning samt madkorn til frokostretter.

Få inspiration her til god og sund hjemmelavet børnemad, hvor fokus er rettet på fuldkornsprodukter. Her finder du både fuldkornsmærkede og nøglehulsmærkede produkter, som er klar til brug i det professionelle køkken.



## Børn og unge har også brug for fuldkorn.

De seneste 10 år er der forsket meget i de sundhedsmæssige egenskaber ved fuldkorn, og i dag er det veldokumenteret, at en passende mængde fuldkorn i kosten har stor betydning for vores sundhed. Fuldkorn er derfor blevet en del af de 8 kostråd, og vi har fået officielle anbefalinger for mængden af fuldkorn i kosten.

De sunde egenskaber hos fuldkorn skyldes bl.a. et højere indhold af kostfibre, vitaminer og mineraler samtidig med, at fuldkornsprodukter generelt mætter bedre og i længere tid.

I Kostrådet, som handler om kilderne til kulhydrater, anbefales det, at fuldkornsprodukter udgør mindst halvdelen af de brød- og kornprodukter, man spiser. Helt konkret anbefaler fødevarestyrelsen børn mellem 4 og 10 år at spise 40 - 60 g fuldkornsprodukter dagligt.

Her er et 3 eksempler på, hvordan børn får fuldkorn nok:

- 1 dl havregryn og ½ skive fuldkornsbrød, eller
- ½ dl müsli og 1 fuldkornsbolle og ½ stykke fuldkornsknækbrød, eller
- 1 skive rugbrød og ½ stykke knækbrød og 65 g kogt fuldkornspasta/ madkorn som f.eks. forkogte durumkerner.

Vær med til at bestemme hvor og hvor meget fuldkorn der kommer i den mad, dit køkken serverer. Læs her mere om hvordan man øger indholdet af fuldkorn i maden til børn og unge.



# BAGNING I STOR SKALA



## Kom godt i gang med at bage selv

Cerealia Foodservice tilbyder vejledning i at omlægge til at bage selv. Vi hjælper med at finde de produkter, som passer til jeres produktionsform. Vi tilbyder vejledning af køkkenpersonalet i bagetekniske spørgsmål. Vi kommer med opskrifter og inspiration, så der bliver masser af variation og fornyelse af det hjemmebagte brød.

Læs også om vores bageseminar på [www.cerealiafoodservice.dk](http://www.cerealiafoodservice.dk)

## Fuldkornsmel og madkorn en naturlig del af sund børnemad

I dag findes der mange forskellige grove meltyper, udvalget er stort, og der er mange muligheder for at påvirke såvel smag, udseende, som den sundhedsmæssige værdi positivt.

Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner, når blot alle dele af kernen er taget med - også den ydre skal og den inderste del inklusive kimen. Derfor er det stadig fuldkorn, selv om hele kernen males til mel.

Til "Fuldkornsfamilien" hører hvede, rug, byg, havre, majs (tørret), hirse, ris og sorgum.

### Gode køkkenfif til bagning:

- Lad dejen ælte længere end normalt, således at den kan optage mere vand. Derved forhindres, at brødet bliver hurtigt tørt efter bagning.
- Lav en vurdering af jeres nuværende opskrifter, normalt kan op til 25% af den normale hvedemel erstattes med fuldkornsmærket mel, uden at det påvirker resten af opskriften.
- Når fuldkornsmærket mel skal tages ind i sortimentet, bør de have minimum 8 g fiber.
- Vil man gerne ændre sin opskrift, men uden at farven ændres fra lyse til mørke grove boller, så prøv at bage med "Hvid Hvede, grahamsmel". Denne mel giver et tydeligt lysere brød, end når der anvendes almindeligt grahamsmel.
- Fuldkorn i brød understøtter smagen af hvede, og forstærker den gyldne farve, som kendetegner et lækkert og sundt brød.

### Mange skoler er begyndt at servere morgenmad

Morgenmad behøver ikke kun være brød. Mange skoler serverer grød med forskellig smag og dette med stor succes. Se modsatte side for spændende opskrifter og inspiration til variation af morgengrøden.

Har I grødrester tilbage i køkkenet, så kom det i dejen til jeres boller eller brød. Grøden tilfører både fugtighed, smag og mere fuldkorn.

**Alle produkter sælges gennem foodservice grossister**

**- stort udvalg af både nøglehuls - og fuldkornsmærkede produkter**



Læs mere om bagning i storkøkkener på [www.cerealiafoodservice.dk](http://www.cerealiafoodservice.dk)

# INSPIRATION

## Perlebyggrød med æbler

### Ingredienser:

1000 g perlebyg  
1, 2 L mælk  
salt  
200 g revne æbler  
80 g akaciehonning  
kanel  
evt. smør

### Fremgangsmåde:

Perlebyggen skylles i vand, og koges derefter i ca. 20 minutter i mælk med lidt salt  
Fint revet æbler, gerne med skræl, vendes i den varme grød, smag til med kanel og akaciehonning.  
Serveres evt. med en smørklat og lidt fint hakket citronmelisse på toppen



## Grød - til morgen eller mellemmåltid

Grød kan tilberedes både nemt, billigt og ikke mindst sundt. Børn er særligt glade for grød, og med de rette ingredienser kan smagen gøres trendy og have stor appel til både børn og unge.

Grød kan tilberedes af mange forskellige gryn og flager, prøv f.eks 5-gryn eller perlebyg, som begge er fuldkornsmærkede.

Grød kan gøres spændende med ingredienser og smag af:

- Tørret frugt f.eks tranebær, rosiner, abrikoser, dadler eller figer
- Hakkeede nødder og kerner som mandler, hasselnødder, valnødder eller frøsymfoni
- Prøv at koge korn og flager i saft og opnå forbedret smag f.eks. appelsin eller tranebær
- Server grøden med lidt frugtkompot f.eks. æble, pære eller jordbær

## Hjemmebagt skolerugbrød

### Ingredienser:

2 kg solsikkebrødblanding  
800 g hvedemel  
200 g fuldkornsmüsli  
2,2 L vand  
100 g gær

### Fremgangsmåde:

Opløs gæren i lunkent vand  
Rør solsikkerugbrødsblandingen og hvedemelet i dejen og lad den ælte i ca. 5 minutter  
Tilsæt fuldkornsmüslien til sidst i æltningen af dejen  
Rul dejen ud til en firkant og læg den på bageplade med bagepapir. Del herefter dejen i 12 firkanter/ små brød  
Lad brødene hæve i ca. 45 minutter. Bagetid ca. 20 min ved 225 C



## Rugbrødsmel som grundingsrediens

Med en god grunddej af rugbrødsmelblanding er det muligt at tilsætte hvedemel i en mængde, som giver luftige boller, kort sagt - jo mere hvedemel, der tilsættes, jo mere luftig bliver bollen, men husk på at fuldkornsindholdet derved også falder.

Mange muligheder ved brug af rugbrødsblandinger:

- Lav både rugbrød, boller, ruller eller grovbrød med rugbrødsblandinger
- Lav køkkenets eget brød ved at tilsætte grøntsager eller krydderier efter eget valg
- Få god køkkenøkonomi ved at bruge rester af grøntsager i brødet
- Rugbrødsblandinger findes i både økologiske og fuldkornsmærkede

Bag rugbrød i forskellige forme, f.eks muffinsforme eller rul dem ud som rugbrødstænger og vend dem f.eks i solsikkekerner, kokos eller frøsymfoni inden de bages.

Se flere opskrifter på [www.cerealiofoodservice.dk](http://www.cerealiofoodservice.dk)

# DET ER LET AT VÆLGE FULDKORN -SE SORTIMENTET HER:



## Mel & Kerner

	Kostfibre pr. 100 g	Enhed	Vare nr.	Mærke
Spelt Fuldkornsmel	8,8 g	10 x 1 kg	100104	Amo
Spelt Fuldkornsmel	8,8 g	1 x 25 kg	140199	HavneMøllerne
Hvid Hvede Grahamsmel	12 g	10 x 1 kg	101083	Amo
Hvid Hvede Grahamsmel	12 g	1 x 25 kg	140225	HavneMøllerne
Grahamsmel	12 g	10 x 1 kg	100410	Amo
Grahamsmel	12 g	1 x 20 kg	140506	HavneMøllerne
Grahamsmel, økologisk	12 g	10 x 1 kg	100651	Kornkammeret
Grahamsmel, økologisk	12 g	1 x 20 kg	140068	HavneMøllerne
Fuldkornshvedemel	12 g	10 x 1 kg	100414	Amo
Knækkede Hvedekerner	12 g	10 x 1 kg	100269	Amo
Knækkede Hvedekerner	12 g	1 x 20 kg	140154	HavneMøllerne
Groft Rugmel	15 g	10 x 1 kg	100219	Amo
Rugmel, økologisk	12 g	6 x 2 kg	100400	Kornkammeret
Rugmel, økologisk	12 g	1 x 20 kg	140554	HavneMøllerne
Skårne Rugkerner	15 g	10 x 1 kg	100288	Amo
Skårne Rugkerner	15 g	1 x 20 kg	140393	HavneMøllerne
Knækkede Rugkerner, økologisk	15 g	10 x 1 kg	100386	Kornkammeret
Fransk Fuldkornshvedemel	12 g	1 x 20 kg	141325	HavneMøllerne

## Brødblandinger

	Kostfibre pr. 100 g	Enhed	Vare nr.	Mærke
Solsikke Rugbrød	10 g	10 x 1 kg	100542	Amo
Solsikke Rugbrød	10 g	1 x 10 kg	100104	HavneMøllerne
Solsikke Rugbrød, økologisk	12 g	1 x 10 kg	141267	HavneMøllerne
Landmandens Fuldkornsrugbrød	11,5 g	1 x 20 kg	141057	HavneMøllerne
Landmandens Kernefyldtrugbrød	10 g	1 x 20 kg	141378	HavneMøllerne
Mørkt Rugbrød	8 g	10 x 1 kg	100631	Amo
Fuldkorns Rugbrød	12 g	10 x 1 kg	100363	Amo
Kernerugbrød, økologisk	12 g	10 x 1 kg	101045	Kornkammeret
Rugbrød uden kerner, økologisk	13 g	10 x 1 kg	140143	HavneMøllerne
Fuldkornsbrød	8 g	10 x 1 kg	101326	Amo
Ciabatta - groft	6 g	10 x 1 kg	101325	Amo

## Madkorn

	Kostfibre pr. 100 g	Enhed	Vare nr.	Mærke
Perlebyg	9,5 g	6 x 1 kg	101801	HavneMøllerne
Forkogte Hvedekerner, Durum	10 g	4 x 1 kg	101802	HavneMøllerne
Bryggryn, mellemfine	9,5 g	1 x 5 kg	100385	HavneMøllerne

## Morgenmad

	Kostfibre pr. 100 g	Enhed	Vare nr.	Mærke
Havregryn, finvalset	10 g	1 x 10 kg	140224	Axana
Havregryn, finvalset	10 g	10 x 1 kg	140224	Axa
Havregryn, finvalset, økologisk	9,5 g	8 x 1 kg	100944	Kornkammeret
Havregryn, finvalset, økologisk	9,5 g	1 x 10 kg	140272	Axana
Havregryn, grovvalset	10 g	10 x 1 kg	140336	Axana
5 - gryn, økologisk	10 g	10 x 1 kg	101666	Kornkammeret
Müsli, økologisk	9,5 g	10 x 750 g	100329	Kornkammeret
Fuldkornmüsli	9 g	9 x 800 g	101994	Axana