



Blødt græskærnebrød

Saftigt og lækkert brød, som holder sig godt i flere dage.

2 brød

6 dl vand

100 g knækkede hvedekerner

180 g fuldkornshvedemel

1 ½ tsk fint salt

3 spsk. olie

25 g gær

2 dl græskærner

Ca. 300 g hvedemel

Kom vand og hvedekerner i en gryde. Lad simre i 3 minutter.

Kom fuldkornshvedemel i en bageskål, og hæld den hede kornblanding over.

Rør rundt, og lad stå i 30 minutter indtil lunt.

Kom salt, olie og gær i dejen, og rør godt rundt.

Rør 1 ½ dl græskærner og hvedemel ned i dejen, indtil den er godt blandet.

Dejen skal være klæg.

Lad hæve i 1 time.

Smør to sandkageforme med smør, eller dæk dem med bagepapir, og fordel dejen i de to forme.

Drys græskærner over.

Sæt i ovnen på 175 grader.

Lad brødene hæve i 20 minutter.

Bag brødene i 40 minutter.

Tag ud og stil på en rist og afkøl helt.

Blødt som vat og hvidt som et maveskind i februar.

Det hvide brød er skrevet ind på den sorte liste sammen med sukkeret, Marsbaren og de fedtede fritter.

Stjerner fortæller i aviser og blade, at de forbyder sig selv at spise hvidt brød, når de går på kur. I kernesunde småbørnsfamilier er hvidt brød blevet et skældsord.

Nu er det nok. Nu skal hvidt brød genopfindes. Brødindustrien, bagerne, forskning og myndigheder står samlet bag forandringen. Fødevarerinstitutionen har iværksat en forsker rapport om fuldkorns gode egenskaber, og industrien presser sig til det yderste for at få fuldkorn malet fint og proppet ind i de hvide boller. For at undvige blandt andet hjerte-kar-sygdomme skal vi spise 75 gram fuldkorn hver dag, for eksempel fra to skiver rugbrød og en håndfuld havregryn. Så meget spiser kun seks procent af danskerne, og kampagnen med slagordet fuldkorn går i gang i januar 2009. Det hvide brød skal også med, for selv om vi frygter det, spiser vi samtidig mængder af det.

»Vi har både myndigheder, forskning, patientforeninger, organisationer, mel- og brødindustri og bagermestrene i ryggen. Vi kan slå endnu bedre igennem end »6 om dagen«, produkterne kan købes med et mærke, der vil blive lavet til fuldkornskampagnen, og deklaration, og de officielle kostanbefalinger vil blive beriget med et kostråd om at spise fuldkorn,« fortæller den ansvarlige for fuldkornspartnerskabet, Regitze Siggaard.

RUGBRØD PÅ DØDSRUTEN. Vi bør spise masser af groft rugbrød, som alle dage har været sundt og godt, siger vi.

Problemet er bare, at børn er lige-