

3. Grove kornprodukter



OPPLYSNINGSKONTORET
FOR BRØD OG KORN



Innhold

- ✓ GROVE BRØD- OG KORNPRODUKTER
- ✓ MEL – FINT OG GROVT
- ✓ VIKTIGE NÆRINGSSTOFFER I GROVE
BRØD- OG KORNPRODUKTER
- ✓ BRØDSKALA'N

Grove brød- og kornprodukter

HVORFOR BØR MAN SPISE GROVE BRØD- OG KORN-PRODUKTER?

Fordi grove brød- og kornprodukter:

- inneholder mye sammalt mel, hele korn og kli.
- har et høyt innhold av næringsstoffer som er sunt for kroppen.
- gir deg en jevnere energitilførsel, slik at du føler deg mett lenge. Langvarig energi hjelper deg å prestere godt på skolen og fritiden, og du kan være aktiv lenge.
- gir deg kostfiber som holder magen i gang og jern som gir cellene våre oksygen.
- er gode på smak og godt å tygge på.
- er med på å forhindre at du får livsstilssykdommer som eksempelvis diabetes type 2, overvekt og hjerte- og karsykdommer.

Men ikke alle tåler å spise alle kornprodukter ...

CØLIAKI

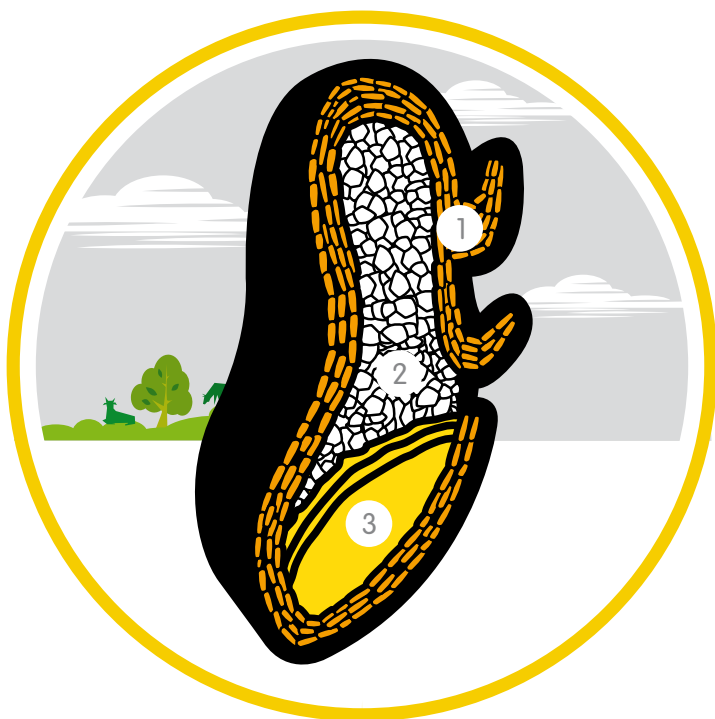
- En person som har cøliaki tåler ikke gluten og må spise glutenfri mat hele livet.
- Hvis personen spiser mat som inneholder gluten får han/hun tarmproblemer, vondt i magen og kan bli alvorlig syk.
- Gluten er proteiner som finnes i kornslagene hvete, spelt, rug og bygg. Gluten gir melet bakeevne.
- Det finnes glutenfrie melblandinger og glutenfrie havregryn som kan erstatte vanlig glutenholdig mel og havregryn.

HVETEALLERGI/

HVETEINTOLERANSE

Personer som har hveteallergi/-intoleranse kan få ulike reaksjoner av hvete. I tillegg til kan det oppstå reaksjoner fra andre kornarter, og en bør derfor sjekke ut hos legen hvilke arter det gjelder.

Mel – fint og grovt



Korn består av

1. Skall: inneholder mye næringsstoffer og spesielt mye kostfiber.

2. Kjerne: inneholder karbohydrater/stivelse og proteiner.

3. Kime: inneholder mye næringsstoffer. Her er det lille fettete som finnes i kornet.

HELKORN-MEL

- ✓ Hele kornet blir brukt og knuses bare litt.
- ✓ Inneholder alle næringsstoffer kornet har.

SAMMALT MEL

- ✓ Hele kornet knuses og blir malt til mel.
- ✓ Sømmalt mel inneholder alle næringsstoffene kornet har.
- ✓ Sømmalt fint mel er malt mer enn sammalt grovt mel, men inneholder like mye næringsstoffer.

KLI

- ✓ Skalldeler som skilles fra resten av kornet.
- ✓ Inneholder spesielt mye kostfiber.

SIKTET MEL

- ✓ Inneholder bare kjernen til kornet. Skallet og kimen blir siktet fra.
- ✓ Kjernen blir malt til mel.
- ✓ Inneholder mindre jern og kostfiber enn sammalt mel og hele korn.

Viktige næringsstoffer i grove brød- og kornprodukter



Brød- og kornprodukter er en stor del av det norske kostholdet, og er derfor en viktig kilde til mange næringsstoffer. Næringsstoffene vi nevner her er spesielt viktige. Næringsinnholdet varierer mellom de ulike kornartene.

KARBOHYDRATER

- ✔ Gir energi.
- ✔ Er hoveddrivstoff i kroppen.
- ✔ Fins i form av stivelse og kostfiber.

KOSTFIBER

- ✔ Viktig for fordøyelsen.
- ✔ Gir metthetsfølelse, jevnt blodsukker (blodsukker = drivstoff i kroppen) og et mer stabilt humør.

PROTEINER

- ✔ Er kroppens byggesteiner.
- ✔ Gir energi.

JERN

- ✔ Fører oksygen med blodet til alle cellene i kroppen.
- ✔ Hjelper til med å lage energi fra maten vi spiser.

Brødskala'n



FINT BRØD

Brødet er fint når 0–25 % av melblandingen er sammalt mel, hele korn eller kli.



HALVGROVT BRØD

Brødet er halvgrovt når 25–50 % av melblandingen er sammalt mel, hele korn eller kli.



GROVT BRØD

Brødet er grovt når 50–75 % av melblandingen er sammalt mel, hele korn eller kli. Anbefales å spises daglig.



EKSTRA GROVT BRØD

Brødet er ekstra grovt når 75–100 % av melblandingen er sammalt mel, hele korn eller kli. Anbefales å spises daglig.

BRØDSKALA'N HJELPER DEG TIL Å FINNE UT HVOR GROVT BRØDET ER.

- Hvor grovt brødet er kommer an på hvor mye sammalt mel, hele korn og kli det er i brødet.
- Brød kan kalles for grovbrød når over halvparten av melblandingen er sammalt mel, hele korn eller kli.
- I Norge anbefales det å øke forbruket av grove brød- og kornprodukter. Til hverdags bør en spise grovt brød eller ekstra grovt brød.
- Brødskala'n finner du på de fleste brødposene i matbutikken, og skal gjøre det lettere for deg å velge de grove brødene.

BRØDSKALA-KALKULATOR

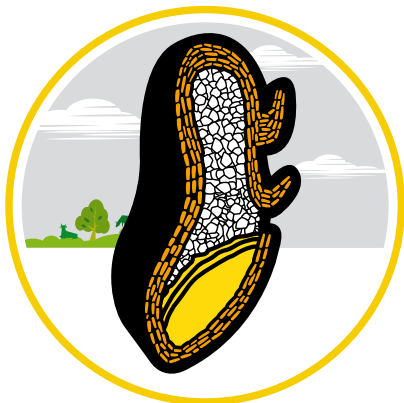
For å finne ut hvor grove brødene du baker hjemme er, hvilket brødskalamerke de ville fått kan du legge oppskriften din inn i Brødskala-kalkulatoren på www.brodogkorn.no.

OPP- CAVER

Innhold

- ✓ GROVKORNQUIZ
- ✓ BRØDNØTTER – KRYSSORD
- ✓ LITT GROVERE – SPØRSMÅL

Grovkornquiz



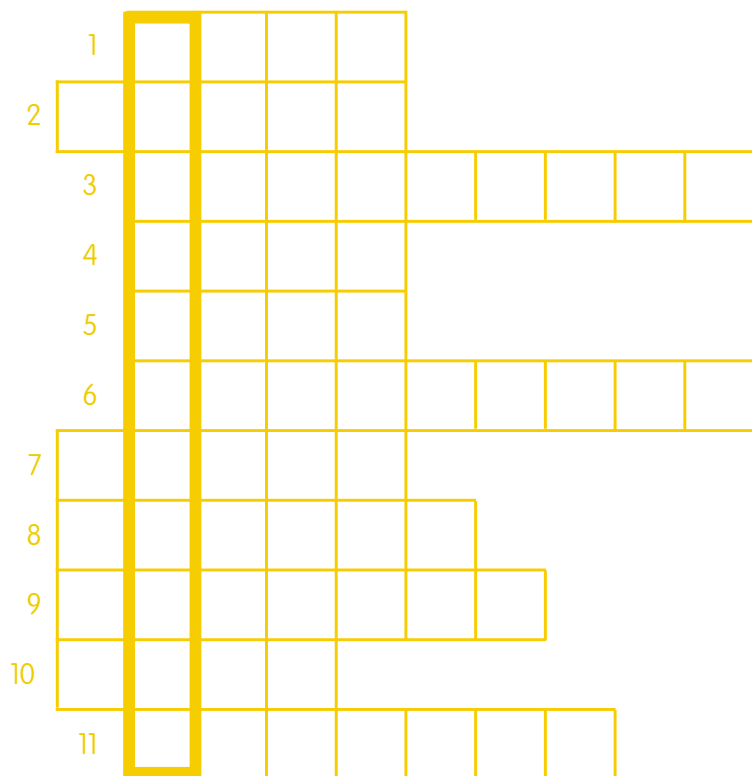
Sett en ring rundt det svaralternativet du tror er riktig.

Tips

Du kan også løse quizen på www.brodogkorn.no/skole

1. Hvor er det vanligst å finne Brødskala'n?
 - a. På brødposen
 - b. På brødhylla i butikken
 - c. På brødet
2. Hva forteller Brødskala'n deg?
 - a. Hvor søtt brødet er
 - b. Hvor godt brødet er
 - c. Hvor grovt brødet er
3. Hvilken av disse tror du er grovest?
 - a. Grovt myslibrød
 - b. Halvgrovt havrebrød
 - c. Hvetebolle
4. Hva får vi i oss mer av når vi spiser grove kornprodukter sammenlignet med fine kornprodukter?
 - a. Sukker
 - b. Gjær
 - c. Kostfiber
5. Hvilken del på kornet inneholder spesielt mye kostfiber?
 - a. Kimen
 - b. Skallet
 - c. Kjernen
6. Hva er kostfiber bra for?
 - a. Hever deigen
 - b. Fordøyelsen vår
 - c. Gir god smak
7. Hvilket næringsstoff i brød og korn frakter oksygen i blodet til alle cellene i kroppen?
 - a. Kostfiber
 - b. Protein
 - c. Jern
8. Når bør du spise grove brød- og kornprodukter?
 - a. Kun til kos
 - b. I helgen
 - c. Til hverdags
9. Hvorfor bør du spise grovbrød oftere enn fint brød?
 - a. Gir energi
 - b. Bedre smak
 - c. Gir flere næringsstoffer
10. Hva bør det være mest av i grove brød og kornprodukter?
 - a. Siktet mel
 - b. Sammalt mel
 - c. Frø og nøtter

Brødnøtter



Hvilket ord er det vi skal frem til i den innrammede loddrette rekken?

- | | | |
|---|--|--|
| 1. Mest spiste kornprodukt i Norge. Spises gjerne til frokost, lunsj og kvelds. | 5. Grove kornprodukter har god lukt og god ... Dette er en sans. | 9. Mel der hele kornet er malt til mel. Finnes i en fin og en grov variant. |
| 2. Når rundstykker og brød inneholder mye sammalt mel og hele korn er de ... | 6. Fins mer av i grove kornprodukter enn i fine kornprodukter. Bra for fordøyelsen. | 10. Dette lille næringsstoffet som transporterer oksygen i kroppen. |
| 3. Når korn dyrkes miljøvennlig med naturlig gjødsel og uten kjemiske plantevernmidler. | 7. Korn som kan brukes i bakverk og som ofte brukes til å lage grøt av. | 11. Hva er boller og brød når de er helt ferske, lukter best og er varme? |
| 4. Det vi får når vi blander sammen alle ingrediensene i brød- eller rundstykkerepskriften i en bakebolle. | 8. Protein spesielt i hvete. Noen kan være allergiske og blant annet få vondt i magen hvis de spiser det. | |

Ekstraoppgave

Skriv ned løsningsordet, og fortell hva som er bra med denne.

OPPSKRIFTER TER

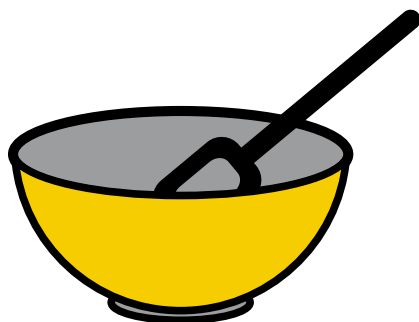
Innhold

- ✓ **BAKETIPS**
- ✓ **HAVRERUNDSTYKKER**
- ✓ **EPLERUNDSTYKKER**
- ✓ **GULROTRUNDSTYKKER**
- ✓ **MYSLIRUNDSTYKKER**
- ✓ **GLUTENFRIE EPLERUNDSTYKKER**

Baketips

Forkortelser

dl = desiliter
1 dl = 100 ml
g = gram
ts = teskje
ss = spiseskje
pk = pakke
stk = stykk



- ❖ Vask hendene godt! God hygiene er viktig når man jobber med mat.
- ❖ Les gjennom hele oppskriften før du går i gang. Sjekk at du har alt du trenger til bakingen.
- ❖ Pass på at vinduer og dører er lukket. Bakverk som skal heve har ikke godt av å stå i trekk.
- ❖ Varm bakebollen du skal bruke med varmt vann i noen minutter før du starter. Da vil ikke væsken bli så raskt kald når du heller den i bakebollen ved finger-varme (37 °C). Gjæren vil trives bedre, og deigen hever raskere.
- ❖ En våt og oppvridd klut under bakebollen gjør at den ikke så lett flytter på seg når du rører inn ingrediensene.
- ❖ Bruk av deigskrape gjør bakingen mindre klissete. Du får med all deig fra
- bakebollen, og den er kjekk til oppdeling og å skrape bort rester fra benken med.
- ❖ Fersk gjær hever raskere enn tørrgjær, og er å foretrekke i småbakst som boller, rundstykker og lignende.
- ❖ Blir deigen for klissete, kan du elte inn litt mer mel. Prøv å unngå å tilsette for mye mel, slik at deigen blir for tørr. Det er vanskelig å elte inn mer melk eller vann. Elt deigen i ca. 10 minutter.
- ❖ Dekk bollen med plast eller en arbeidstallerken under forheving, da tørker den ikke ut. La deigen heve til dobbelt størrelse.
- ❖ Prøv å bak ut med litt olje på hendene og benken, i stedet for mel. Dette kan gjøre det mindre klissete. Ikke ha for mye mel på bordet under elting og utforming av deigen. Da unngår du at den sklir rundt på bordet.
- ❖ La baksten etterheve under plast. Grove deiger trenger lenger etterheving enn fine deiger. Følg med på deigens størrelse, ikke bare ta tiden. Med god etterheving vil bakverket ditt bli luftigere.
- ❖ For å unngå at baksten blir for mørk under steking kan du dekke baksten med matpapir, eller sette en plate på øverste rille i ovnen mot slutten av steketiden.
- ❖ En måte å sjekke om baksten er ferdig er å banke lett på skorpen. Baker du brød skal det da være en litt hul lyd. Boller og rundstykker er gjerne klar når de har fått en gyllen brunfarge.
- ❖ Avkjøl baksten på rist etter steking.
- ❖ Rydd og vask opp etter deg.
- ❖ Spør gjerne en voksen om hjelp.



Havrerundstykker

8 stk

2 ½ dl lettmelk/vann	VALGFRIE INGREDIENSER:
½ pk gjær	1 ½ ts tørkede urter (timian/oregano/basilikum)
2 ss olje	1 fedd hvitløk
1 ts sukker	½ ts chilipulver (eventuelt ¼ chili)
½ ts salt	
½ ts kardemomme (kan sløyfes)	Havregryn til pynt
1 ½ dl havregryn, lettkokte	
Ca. 5 ½ dl siktet hvetemel	

Næringsinnhold

Ett havrerundstykke

Kostfiber: 2,5 g

Jern: 1mg

Anbefalinger 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jern: 11 mg/dag

FREM GANGSMÅTE

1. Varm opp melk til 37 °C (fingervarmt) i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker, salt og kardemomme.
2. Rør inn havregryn og eventuelle valgfrie ingredienser.
3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen på midten, del deretter hver del i to og disse delene i to, slik at du får 8 like store deler.
7. Trill delene til runde rundstykker og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller et kjøkkenhåndkle og la rundstykkene etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.
8. Dusj eller pensle med vann og strø over havregryn.
9. Stekes midt i ovnen i ca. 12 minutter ved 230 °C. Avkjøles på rist.



Eplerundstykker

8 stk

2 ½ dl lettmeik/vann	2 dl sammalt hvete, grov
½ pk gjær	Ca. 6 dl siktet hvetemel
2 ss olje	Sesamfrø til pynt (kan sløyfes)
1 ts sukker (kan sløyfes)	
½ ts salt	
½ ts kardemomme	
1 eple (ca. 1 ½ dl revet eple)	
1 dl havregryn, lettkokte	

Næringsinnhold

Ett eplerundstykke

Kostfiber: 4 g

Jern: 1,5 mg

Anbefalinger 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jern: 11 mg/dag

FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp melk til 37 °C (fingervarmt) i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker, salt og kardemomme.
2. Rør inn revet eple, havregryn og sammalt hvete.
3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen på midten, del deretter hver del i to og disse delene i to, slik at du får 8 like store deler.
7. Trill delene til runde rundstykker og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller et kjøkkenhåndkle og la rundstykkene etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.
8. Dusj eller pensle med vann, og strø over sesamfrø.
9. Stekes midt i ovnen i ca. 12 minutter ved 230 °C. Avkjøles på rist.



Gulrotrundstykker

8 stk

2 ½ dl lettmeik/vann

½ dl hvetekli

½ pk gjær

3 dl sammalt hvetete, grov

2 ss olje

4 dl siktet hvetemel

1 ts sukker

½ ts salt

½ ts kardemomme

1 gulrot (ca. 1 ½ dl revet gulrot)

1 dl solsikkekjerner (kan sløyfes)

Næringsinnhold

Ett gulrotrundstykke

Kostfiber: 5 g

Jern: 2 mg

Anbefalinger 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jern: 11 mg/dag

FREMANGSMÅTE

1. Varm opp melk til 37 °C (fingervarmt) sammen i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker, salt og kardemomme.
2. Rør inn skrelt og revet gulrot, solsikkekjerner (gjem noe til pynt), hvetekli og sammalt hvetete.
3. Tilsett halvparten av det siktete hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen på midten, del deretter hver del i to og disse delene i to, slik at du får 8 like store deler.
7. Trill delene til runde rundstykker og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller et kjøkkenhåndkle og la rundstykkene etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.
8. Dusj eller pensle med vann og strø over solsikkekjerner.
9. Stekes i ca. 12 minutter ved 230 °C. Avkjøles på rist.



Myslirundstykker

8 stk

2 ½ dl lettmelk/vann	1 dl sammalt rug, fin	VALGFRIE INGREDIENSER:
½ pakke gjær	2 dl sammalt hvete, fin	2 ss rosiner
2 ss olje	2 dl siktet hvetemel	2 ss hakkede hasselnøtter eller
1 ss sukker		valnøtter
½ ts salt		2 ss linfrø eller gresskarkjerner
1 dl solsikkekjerner		
1 dl hvetekli		
1 dl havregryn, lettkokte		

Næringsinnhold

Ett myslirundstykke

Kostfiber: 5,5 g

Jern: 2 mg

Anbefalinger 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jern: 11 mg/dag

FREMANGSMÅTE

1. Varm opp melk til 37 °C (fingervarmt) sammen i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker og salt.
2. Rør inn solsikkekjerner, hvetekli, havregryn, sammalt rug, sammalt hvete og eventuelle valgfrie ingredienser.
3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast, og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.
6. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen på midten, del deretter hver del i to og disse delene i to, slik at du får 8 like store deler.
7. Trill delene til runde rundstykker og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller et kjøkkenhåndkle og la rundstykkene etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.
8. Dusj eller pensle med vann. Eventuelt strø over frø eller havregryn.
9. Stekes midt i ovnen i ca. 12 minutter ved 230 °C. Avkjøles på rist.



Glutenfrie eplerundstykker

8 stk

2 dl lettmelk	Ca. 3 dl glutenfri melblanding, lys
½ pk gjær	1 ss jyttemel
1 ss Fiber Husk	1 ts bakepulver
1 egg	½ ts salt
1 dl revet gulost	½ ts kardemomme (kan sløyfes)
1 eple (ca. 1 ½ dl revet eple)	2 ss olje
2 dl havregryn, glutenfrie	Glutenfrie havregryn, sesamfrø eller
2 dl glutenfri melblanding, grov	valmuefrø til pynt (kan sløyfes)

Næringsinnhold

Ett glutenfritt eplerundstykke

Kostfiber: 3 g

Jern: 3 mg

Anbefalinger 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jern: 11 mg/dag

FREMANGSMÅTE

1. Varm opp melk til 37 °C (fingervarmt) i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett melken. Rør ut gjæren.
2. Rør inn Fiber Husk, egg, revet ost og revet eple.
3. Tilsett havregryn, grovt og lyst glutenfritt mel, jyttemel, bakepulver, salt, kardemomme og valgfrie ingredienser. Oljen tilsettes til slutt.
4. Bland og elt godt i ca. 5 minutter.
5. Dekk bakebollen med plast og la den heve i ca. 20–30 minutter, på et lunt sted.
6. Slå deigen ned i bakebollen. Ha litt mel og havregryn på benken før deigen tas ut på bordet og eltes lett sammen.
7. Rull deigen til en tykk pølse. Del deigen på midten, del hver del i to og disse delene i to, slik at du får 8 like store deler.
8. Trill delene til runde rundstykker og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Bruk eventuelt litt olje på hendene når du triller.
9. Dekk med plast eller et kjøkkenhåndkle og la rundstykkene etterheve i ca. 15–20 minutter.
10. Dusj eller pensle med vann, og strø over frø eller havregryn.
11. Stekes midt i ovnen i ca. 10–12 minutter ved 230 °C. Avkjøles på rist.

