



Innhold

- ✓ **OM KORNARTENE**
- ✓ **NÆRINGSINNHold I KORN**
- ✓ **KORNTABELL**
- ✓ **MER OM KORN**

Om kornartene



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.

Korn er verdens viktigste matvare, og kan brukes til mat for både mennesker og dyr.

For 10 000–12 000 år siden begynte folk å dyrke korn. I Norge har det vært dyrket kornarter vi kjenner til i ca. 4500 år.

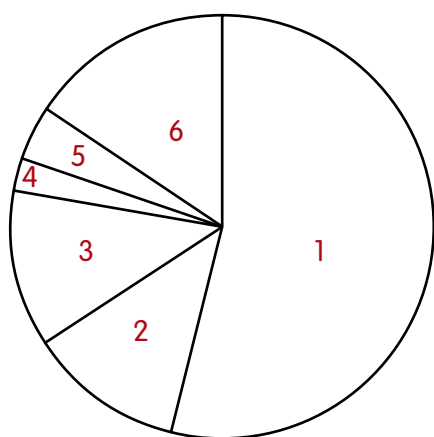
De viktigste kornartene i verden er hvete, ris og mais. Kornartene vi dyrker i Norge er bygg, hvete, havre og rug. Spelt, en type hvete, dyrkes også. I Norge dyrkes det mest bygg, deretter hvete, havre, rug og spelt.

Noen korn sås om våren, andre om høsten. Men alt korn høstes uansett i august/september. De tre største kornfylkene i Norge er Akershus, Hedmark og Østfold.

Korn er en viktig basismatvare i norsk kosthold, og er inkludert i minst 2–3 måltider hver dag hos de fleste nordmenn.

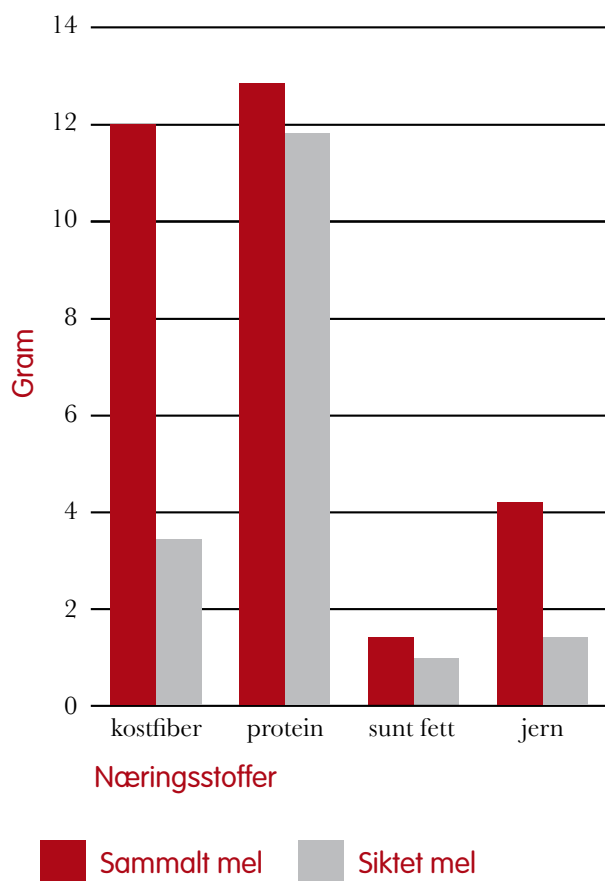
Næringsinnhold i korn

Innhold av næringsstoffer i hvetekorn



1. karbohydrat uten kostfiber
2. kostfiber
3. protein
4. fett
5. jern
6. andre næringsstoffer

Innhold av næringsstoffer i 100 g sammalt og siktet hvitemel



Korn inneholder næringsstoffene karbohydrat, protein og fett, i tillegg til flere vitaminer og mineraler. Næringsstoffinnholdet i kornartene varierer noe. Øverst til venstre ser du et eksempel på fordelingen av næringsstoffene i et hvetekorn.

Grovt brød inneholder mer næringsstoffer enn fint brød, spesielt kostfiber og jern. Siden vi spiser så mye brød og korn

i Norge blir kornprodukter, spesielt grove, en viktig kilde til nettopp kostfiber og jern. Derfor er det viktig å velge grove kornprodukter for å dekke behovet av disse næringsstoffene.

Grove kornprodukter inneholder mye sammalt mel, mens fine kornprodukter inneholder mye siktet mel. Øverst til høyre ser du forskjellen på innhold av

næringsstoffene i sammalt mel og siktet mel.

GLUTEN

I bygg, hvete, rug og spelt er det et protein som heter gluten. Under baking lager dette proteinet et nettverk slik at deigen holder på gass og kan heve seg. Inneholder melet mye gluten, sier vi at melet har god bakeevne.

	Historie	Bruksområde	Spesielt for kornet
Bygg 	Bygg ble først dyrket i Norge for 4500 år siden. Før i tiden var bygg det kornet vi spiste mest av, i form av grøt og flatbrød.	Brukes mest til dyrefôr. Det som brukes i mat brukes mest til supper, grøt, flatbrød og øl. Blandet med hvetemel kan bygg brukes i bakst.	Modnes raskest. Kostfiber i bygg har en spesielt god sammensetning.
Hvete 	Hvete ble først dyrket i Norge for 4000 år siden.	Brukes mest til mat. Eksempelvis brød og annen bakst, supper, grøt og mye mer. Tåler stor innblanding av mel som ikke har bakeevne.	Har best bakeevne grunnet høyt innhold av gluten. Trenger varmere klima enn de andre kornartene.
Rug 	Rug ble først dyrket i Norge for 1500 år siden.	Brukes mest til mat. Eksempelvis rugbrød og knekkebrød I bakst blir resultatet best når rug blandes med hvetemel.	Har vært dyrket i kortest tid i Norge. Rugbrød har vært grunnstammen i dansk hverdagsmat de siste 1000 år.
Havre 	Havre ble først dyrket i Norge for 2500 år siden.	Brukes mest til dyrefôr. Det som brukes i mat brukes mest til havregryn, havregrøt og havremel. Blandet med hvetemel kan havre tilsettes i bakst.	Inneholder gunstig sammensatt kostfiber og sunt fett. Tåler bedre dårlig klima enn de andre kornartene.
Spelt – en type hvete 	Spelt ble først dyrket i Norge for 4500 år siden.	Brukes bare til mat. Eksempelvis brød og annen bakst. Kan erstatte hvete i alt bakverk, men tåler noe mindre elting enn hvete.	Er en type hvete. Nesten all spelt i Norge dyrkes økologisk. Inneholder nesten dobbelt så mye jern som de andre kornsortene.

Mer om korn

I 2008 ble det i Norge dyrket

528 000 tonn bygg
433 000 tonn hvete
310 000 tonn havre
46 000 tonn rug

Kornets historie er en del av menneskets historie. I tillegg til å være mat og fôr ble korn brukt til å bytte varer med i stedet for penger.



Hvis du ser Ø-merket fra Debio på matvarer i butikken betyr det at matvaren er produsert økologisk. Merket skal hjelpe deg til lettere å kunne velge mat med tanke på miljøet. Se om du kan finne mel med dette merket neste gang du er i butikken.

RIS

Ris er verdens aller viktigste kornart som mat, og ble første gang dyrket i Kina for 7000 år siden. Over 2 milliarder mennesker spiser ris hver dag, og så og si all ris blir dyrket i Kina. Det finnes mange ulike ristyper: rød, brun, langkornet, hvit, rundkornet, jasminris og basmatiris.

MAIS

Mais er en kornart som stammer fra Mexico, og ble først dyrket for 8000–9000 år siden. I Mexico er maistortilla den viktigste basismatvaren, og mexicanere spiser i gjennomsnitt 14 maistortillas hver dag. Colombus tok med seg mais tilbake til Europa, og i dag blir mais dyrket over hele verden. USA står for halvparten av maisdyrkingen. Det finnes flere forskjellige sorter mais med ulike farger. Her i landet gjør det kalde klimaet at vi bare kan dyrke én type mais, den gule maisen vi finner i butikkene.

ØKOLOGISK

DYRKET KORN

Økologisk korn dyrkes på naturens premisser, altså uten kunstig gjødsel eller kjemiske plantevernmidler. Dette er med på å ta vare på naturen og miljøet vårt.

Økologisk korn er dyrere enn annet korn fordi kornet må dyrkes på en mer krevende måte. I Norge vil man at flere skal spise økologisk. Dette betyr at flere bønder anbefales å drive økologisk landbruk.