



Innhald

- ✓ GROVE BRØD- OG KORNPRODUKT
- ✓ MJØL – FINT OG GROVT
- ✓ VIKTIGE NÆRINGSTOFF I GROVE
BRØD- OG KORNPRODUKT
- ✓ BRØDSKALA'N

Grove brød- og kornprodukter

KVIFOR MÅ VI ETE GROVE BRØD- OG KORNPRODUKT?

Fordi grove brød- og kornprodukt:

- Inneheld mykje sammale mjøl, heile korn og kli.
- Har eit høgt innhald av næringsstoff som er sunt for kroppen.
- Gjev deg jamnare energitilførsel, slik at du føler deg mett lenge. Langvarig energi hjelper deg til å prestere godt på skulen og i fritida, og du kan vere aktiv lengre.
- Gjev deg kostfiber som held magen i gang og jarn som gjev cellene våre oksygen
- Er gode på smak og gode å tygge på.
- Er med å hindre at du får livsstilsjukdomar som t.d. diabetes type 2, overvekt og hjerte-karsjukdomar.

Men ikkje alle toler å ete alle kornprodukt ...

CØLIAKI

- Ein person som har cøliaki toler ikkje gluten og må ete glutenfri mat heile livet.
- Viss personen et mat som inneheld gluten, får han tarmproblem, vondt i magen og kan bli alvorleg sjuk
- Gluten er protein som fins i kornslaga kveite, spelt, rug og bygg. Gluten gjev mjølet god bakeevne.
- Det fins glutenfrie mjølblandingar og glutenfrie havregryn som kan erstatte desse.

KVEITEALLERGI/ KVEITINTOLERANSE

Personar som har kveiteallergi/-intoleranse, kan få ulike reaksjonar av kveite. I tillegg kan det bli reaksjonar rå andre kornartar, og ein bør difor sjekke hjå legen kva slags artar dette gjeld.

Mjøl – fint og grovt



Korn inneheld

1. Skallet: Inneheld mykje næringsstoff og spesielt mykje kostfiber.

2. Kjerne: Inneheld karbohydrat/stive og protein.

3. Kime: Inneheld mykje næringsstoff. Her er den vesle delen av feitt som fins i korn.

HEILKORN-MJØL

- ✔ Heile kornet blir brukt og blir knust litt.
- ✔ Inneheld alle næringsstoff som kornet har.

SAMMALT MJØL

- ✔ Heile kornet blir knust og malt til mjøl.
- ✔ Sømmalt mjøl inneheld alle næringsstoff som kornet har.
- ✔ Sømmalt fint mjøl er malt meir enn sammalt grovt mjøl, men inneheld like mykje næringsstoff.

KLI

- ✔ Skaldelar som blir skilt frå resten av kornet.
- ✔ Inneheld spesielt mykje kostfiber.

SIKTA MJØL

- ✔ Inneheld berre kjernen til kornet. Skallet og kimen blir sikta ifrå.
- ✔ Kjernen blir malt til mjøl.
- ✔ Inneheld mindre jarn enn sammalt mjøl og heile korn.

Viktige næringsstoff i grove brød- og kornprodukt



Brød- og kornprodukt er ein stor del av det norske kosthaldet, og er difor ei viktig kjelde til mange næringsstoff. Næringsstoffa vi nemner her er spesielt viktige. Næringsstoffa varierar mellom dei ulike kornartane.

KARBOHYDRATAR

- ♥ Gjev energi.
- ♥ Er hovuddrivstoffet i kroppen.
- ♥ Fins i form av stive og kostfiber.

KOSTFIBER

- ♥ Viktig for fordøyinga.
- ♥ Gjev kjensle av å vere mett og gjev jamt blodsukker (blodsukker = drivstoff i kroppen) og eit meir stabilt humør.

PROTEINER

- ♥ Er kroppens sine byggesteinar.
- ♥ Gjev energi.

JARN

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

Brødskala'n



FINT BRØD

Brødet er fint når 0-25% av mjølblandinga er sammalt mjøl, heile korn eller kli.



HALVGROVT BRØD

Brødet er halvgrovt når 25-50% av mjølblandinga er sammalt mjøl, heile korn eller kli. Dette bør etast dagleg.



GROVT BRØD

Brødet er grovt når 50-75 % av mjølblandinga er sammalt mjøl, heile korn eller kli. Blir tilrådd å ete dagleg.



EKSTRA GROVT BRØD

Brødet er ekstra grovt når 75-100% av mjølblandinga er sammalt mjøl, heile korn eller kli. Dette bør etast dagleg.

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

- ❖ Kor grovt brødet er, kjem an på kor mykje sammalt mjøl, heile korn og kli det er i brødet.
- ❖ Brød kan kallast for grovbrød når over halvparten av mjølblandinga er sammalt mjøl, heile korn eller kli.
- ❖ I Noreg vert det tilrådd å auke forbruket av grove brød- og kornprodukt. Til kvardags bør ein ete grovt brød eller ekstra grovt brød.
- ❖ Brødskala'n finn du på dei fleste brødposane i matbutikken, og skal gjere det lettare for deg å velje dei grove brøda.

BRØDSKALA-KALKULATOR

For å finne ut kor grove brøda er som du bakar heime, kan du legge oppskrifta di inn i Brødskala- kalkulatoren på www.brodogkorn.no