



Innhold

- ✓ **OM KORNARTANE**
- ✓ **NÆRINGSINNHOLD I KORN**
- ✓ **KORNTABELL**
- ✓ **MEIR OM KORN**

Om kornartane



Korn inneheld

1. Skall: Korn inneheld mykje næringsstoff og spesielt mykje kostfiber.

2. Kjerne: Inneheld karbohydrat/stive og protein.

3. Kime: Inneheld mykje næringsstoff. Den vesle delen med feitt som fins i korn, er i kimen.

Korn er den viktigaste matvara i verda. Det kan brukast til mat både for menneske og dyr.

For 10 000 - 12 000 år sidan tok folk til å dyrke korn. I Noreg har det vore dyrka kornartar som vi kjenner i ca 4500år.

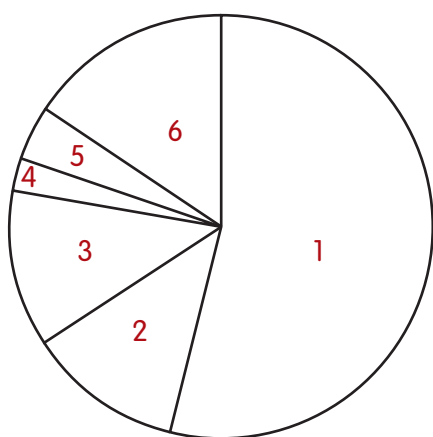
Dei viktigaste kornartane i verda er kveite, ris og mais. Kornartane vi dyrkar i Noreg er bygg, kveite, havre og rug, Spelt som er ein type kveite, vert også dyrka. I Noreg vert det dyrka mest bygg, vidare kveite, havre, rug og spelt.

Nokre kornsortar vert sådd om våren og andre om hausten. Alt korn vert uansett hausta i august/september. Dei tre største kornfylka i Noreg er Akershus, Hedmark og Austfold.

Korn er ei viktig basismatvare i norsk kosthald, og er inkludert i minst 2-3 måltider kvar dag hos dei fleste nordmenn.

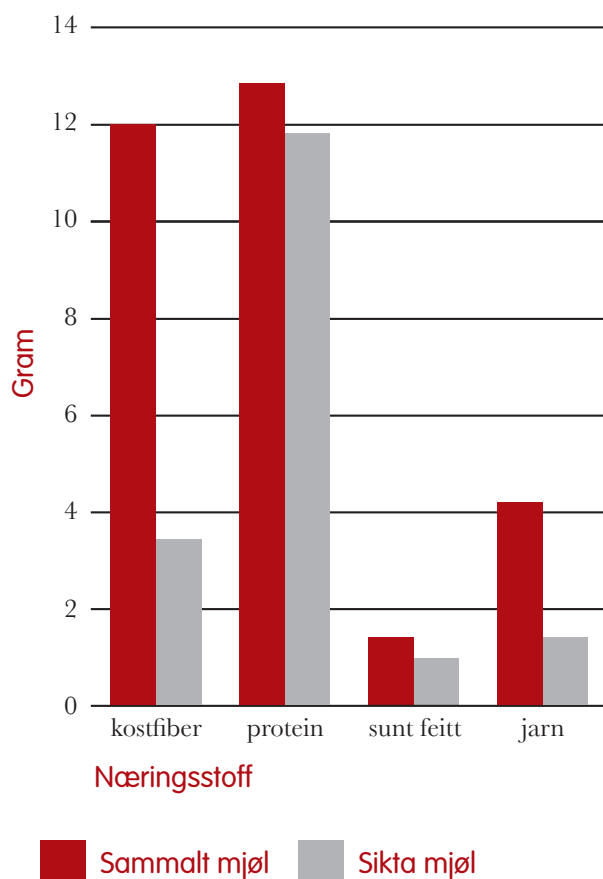
Næringsinnhald i korn

Innhald av næringsstoff i kveitekorn:



1. karbohydrat utan kostfiber
2. kostfiber
3. protein
4. fett
5. jarn
6. andre næringsstoff

Diagram: Innhald av næringsstoff i 100 g sammalt og sikta kveitemjøl.



Korn inneheld næringsstoffa karbohydrat, protein, og fett i tillegg til fleire vitaminar og mineralar. Næringsstoffinnhaldet i kornartane varierar noko. Øvst til venstre ser du eit døme på fordelinga av næringsstoffa i eit kveitekorn.

Grovt brød inneheld meir næringsstoff enn fint brød, spesielt kostfiber og jarn. Sidan vi et så mykje brød og korn

her i Noreg bli kornprodukt, spesielt grove, ein viktig kjelde til nettopp kostfiber og jarn. Difor er det viktig å velje grove kornprodukt for å dekke behovet av desse næringsstoffa.

Grove kornprodukt inneheld mykje sammalt mjøl, medan fine kornprodukt inneheld mykje sikta mjøl. Øvst til høgre ser du skilnaden på innhald av næringsstoff i sammalt mjøl og

sikta mjøl.

GLUTEN

I bygg, kveite, rug, og spelt er det eit protein som heiter gluten. Under baking lagar dette proteinet eit nettverk slik at deigen held på gass og kan heve seg. Dersom mjølet inneheld mykje gluten, seier vi at mjølet har god bakevne.

	Historie	Bruksområde	Spesielt for kornet
Bygg 	Bygg blei først dyrka i Noreg for 4500 år sidan. Før i tida var bygg det kornet vi åt mest av i form av graut og flatbrød.	Blir brukt mest til dyrefor, det som blir brukt i mat er mest til supper, graut, flatbrød og øl. Blanda med kveitemjøl kan bygg brukast til bakst	Blir raskt modna. Kostfiber i bygg har ei spesiell god samansetning.
Kveite 	Kveite blei først dyrka i Noreg for 4000 år sidan.	Blir brukt mest til mat. Til dømes brød og anna bakst, supper, graut og mykje meir. Toler stor innblanding av mjøl som ikkje har så god bakeevne.	Har den beste bakeevna p.g.a. av høgt innhald av gluten. Treng varmare klima enn dei andre kornartane
Rug 	Rug blei først dyrka i Noreg for 1500 år sidan.	Blir brukt mest til mat. T.d. rugbrød og knekkebrød. I bakst blir resultatet best når rug blir blanda med kveitemjøl.	Har vore dyrka kortaste tid i Noreg. Rugbrød har vore grunnstamma i dansk kvardagsmat dei siste 1000 åra.
Havre 	Havre ble først dyrka i Noreg for 2500 år sida.	Blir brukt mest til dyrefor. Det som blir brukt i mat blir brukt mest til havregryn, havregraut og havremjøl. Blanda med kveitemjøl kan ein tilsetje havre i bakst.	Inneheld gunstig samansett kostfiber og sunt feitt. Toler betre dårleg klima enn dei andre kornartane.
Spelt – ein type kveite 	Spelt blei først dyrka i Noreg for 4500 år sidan.	Blir brukt berre til mat. T.d. brød og anna bakst. Kan brukast i alt bakverk i staden for kveite, men toler mindre elting enn kveite.	Er ein type kveite. Nesten all spelt i Noreg blir dyrka økologisk. Inneheld nesten dobbelt så mykje jarn som dei andre kornssortane.

Meir om korn

I 2008 blei det i Noreg dyrka:

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

Kornet si historie er ein del av menneska si historie.
I tillegg til å vere mat og fôr, blei korn brukt til å byte varer med i staden for pengar.



Dersom du ser Ø-merket frå Debio i butikken, tyder det at matvara er produsert økologisk. Merket skal hjelpe deg til lettare å kunne velje mat med tanke på miljøet. Sjå om du kan finne dette merket neste gong du er i butikken

RIS

Ris er den aller viktigaste kornarten i verda som mat. Han blei første gong dyrka i Kina for 7000 år sidan. Over 2 milliardar menneske et ris kvar dag, og så å seie all ris blir dyrka i Kina. Det fins mange ulike ristyper: raud, brun, langkorna, jasminris og basmatiris.

MAIS

Mais er ein kornart som stammar frå Mexico, og blei først dyrka for 8000- 9000 år sidan. I Mexico er maistortilla den viktigaste basismatvara, og mexicanarane et i gjennomsnitt 14 maistortilla kvar dag. Columbus tok med seg mais attende til Europa, og i dag blir mais dyrka over heile verda. USA står for halvparten av maisdyrkinga. Det fins fleire forskjellige sortar mais med ulike fargar. Her i landet gjer det kalde klimaet at vi berre kan dyrke ein sort mais. Det er den gule maisen som vi finn i butikkane.

ØKOLOGISK

DYRKA KORN

Økologisk korn blir dyrka på naturen sine premisser, altså utan kunstig gjødsel eller kjemiske plantevernmidlar. Dette er med på å ta vare på naturen og miljøet vårt.

Økologisk korn er dyrare enn anna korn, fordi kornet må dyrkast på ein meir krevjande måte. I Noreg vil ein at fleire skal ete økologisk. Dette tyder at fleire bønder blir rådd til å drive økologisk landbruk.