

3. Grove kornprodukt



OPPLYSNINGSKONTORET
FOR BRØD OG KORN



Innhold

- „ 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 næringstoff 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 ...

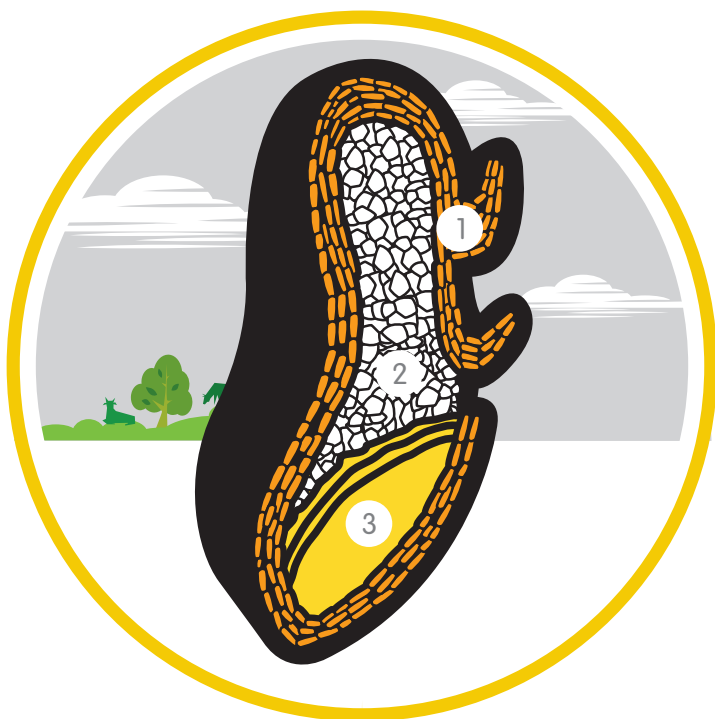
CØLIAKI

- 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 på andre kornartar, og ein bør difor sjekke hjå legen kva slags artar dette gjeld.

Mjøl – fint og grovt



Korn inneheld

1. Skall: 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. Skall 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

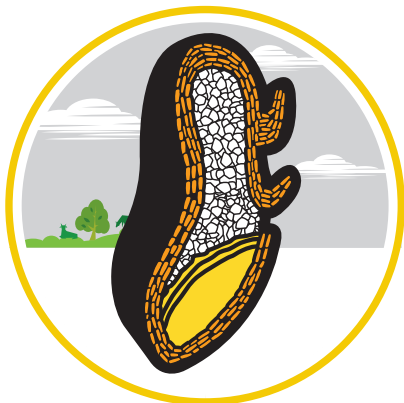
For å finne ut kor grove brøda er som du bakar heime, kan du legge oppskrifta di inn i Brødskala- kalkulatoren på www.brodogkorn.no



Innhold

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

Grovkornquiz



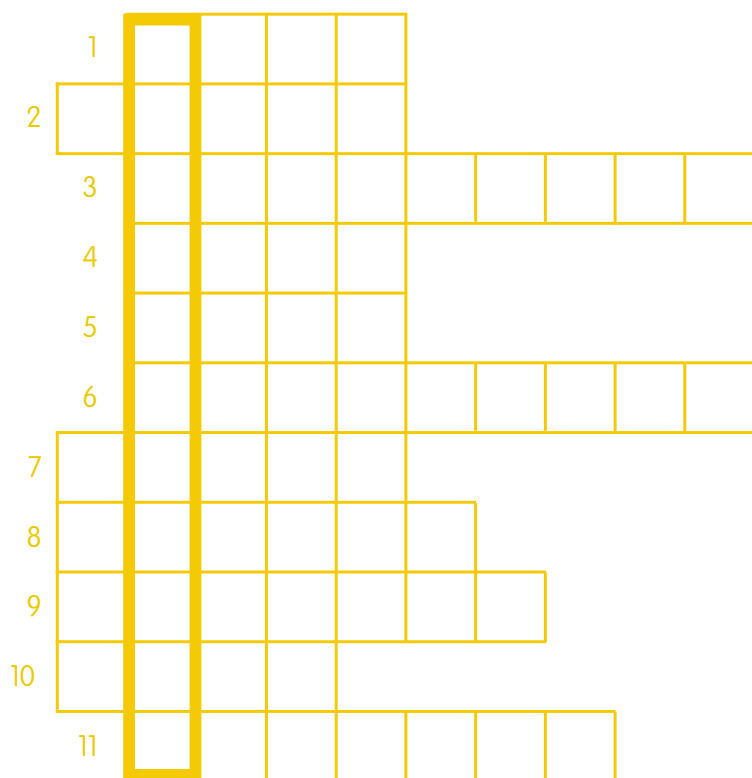
Set ein ring rundt det svaralternativet du trur er rett

Tips

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

1. Kvar er det vanlegast å finne Brødskala'n?
 - a. På brødsposen
 - b. På brødhylla i butikken
 - c. På brødet
2. Kva fortel Brødskala'n deg?
 - a. Kor søtt brødet er
 - b. Kor godt brødet er
 - c. Kor grovt brødet er
3. Kven av desse trur du er det grovaste?
 - a. Grovt myslibrød
 - b. Halvgrovt havrebrød
 - c. Kveitebolle
4. Kva får vi i oss meir av når vi et grove kornprodukt samanlikna med fine kornprodukt?
 - a. Sukker
 - b. Gjær
 - c. Kostfiber
5. Kva slags del på kornet inneheld spesielt mykje kostfiber?
 - a. Kimen
 - b. Skalet
 - c. Kjernen
6. Kva er kostfiber bra for?
 - a. Hever deigen
 - b. Fordøyinga vår
 - c. Gjev god smak
7. Kva slags næringsstoff i brød og korn fraktar oksygen i blodet til alle cellene i kroppen?
 - a. Kostfiber
 - b. Protein
 - c. Jarn
8. Når bør du ete grove brød- og kornprodukt?
 - a. Berre til kos
 - b. I helga
 - c. Til kvardags
9. Kvifor bør du ete grovbrød oftare enn fint brød?
 - a. Gjev energi
 - b. Betre smak
 - c. Gjev fleire næringsstoff
10. Kva bør det vere mest av i grove brød- og kornprodukt?
 - a. Siktet mjøl
 - b. Sammalt mjøl
 - c. Frø og nøtter

Brødnøtter



Kva slags ord skal vi fram til i den innrama rekka?

1. Kornprodukt som vi et mest av i Noreg, frokost, lunsj og kvelds.
2. Når rundstykke og brød inneheld mykje sammalt mjøl og heile korn er dei...
3. Når korn blir dyrka miljøvenleg med naturleg gjødsel og utan kjemiske plantevernmidlar.
4. Det vi får når vi blandar saman alle ingrediensane i brød –eller rundstykkeoppskrifta i ein bakebolle.
5. Grove kornprodukt har god lukt og god Dette er ein sans.
6. Fins meir av i grove enn i fine kornprodukt. Bra for fordøyinga.
7. Korn som blir brukt i bakverk og til å lage graut av.
8. Protein spesielt i kveite. Nokre kan vere allergiske og få vondt i magen viss dei et det.
9. Mjøl der heile kornet er malt til mjøl. Fins i ein fin og ein grov variant.
10. Dette vesle næringsstoffet som transporterar oksygen i kroppen.
11. Kva er bollar og brød når dei er heilt ferske, luktar best og er varme?

Ekstraoppgåve

Skriv ned løysingsordet, og fortel kva som er bra med denne.

Litt grovare

Skriv svara nedst på arket.

1. Kva slags grovleikstypar blir det tilrådd å ete mest av?
2. Kan du forklare kvifor du trur det er sunt å ete grovt brød? Minst 3 punkt.
3. Kva slags næringsstoff finn du meir av i grovt brød enn i fint? Forklar kva funksjon desse har i kroppen din.
4. Kva kan du gjere for å få eit  rundstykke til å bli litt sunnare.
5. Kan du rangere mjølsortane frå den som inneheld minst kostfiber (1) til den som inneheld mest (3)?
 - Sammalt rug, grov/fin
 - Kveitemjøl – sikta
 - Kli
6. Kva kan du gjere for å auke kostfiberinnhaldet i eit halvgrovt rundstykke  slik at det blir grovt .



OPPSKRIFTER TER

Innhold

- ✓ **BAKETIPS**
- ✓ **HAVRERUNDSTYKKE**
- ✓ **EPLERUNDSTYKKE**
- ✓ **GULROTRUNDSTYKKE**
- ✓ **MYSLIRUNDSTYKKE**
- ✓ **GLUTENFRIE EPLERUNDSTYKKE**

Baketips

Forkortingar

dl = desiliter
1 dl = 100 ml
g = gram
ts = teskei
ms = matskei
pk = pakke
stk = stykk



- ❖ Vask hendene godt! God hygiene er viktig når vi jobbar med mat.
- ❖ Les gjennom heile oppskrifta før du går i gang. Sjekk at du har alt du treng til bakinga.
- ❖ Pass på at dører og vindauge er lukka. Bakverk som skal heve har ikkje godt av å stå i trekk.
- ❖ Varm bakebollen du skal bruke med varmt vatn i nokre minutt før du startar. Væska vil ikkje då bli så kald når du slår ho i bakebollen ved fingervarme (37 °C). Gjæren vil trivast betre, og deigen vil heve raskare.
- ❖ Ein våt og oppvridd klut under bakebollen gjer at bakebollen står roleg under arbeidet.
- ❖ Bruk av deigskrape gjer bakinga mindre klissete. Då får du med deg all deig frå bakebollen, og ho er god til oppdeling av deigen. Deigskrapa er fin å bruke til å skrape bort restar frå benken.
- ❖ Fersk gjær hevar raskare enn tørrgjær. Ein bør difor bruke fersk gjær i småbakst som bollar, rundstykke og liknande.
- ❖ Blir deigen for klissete, kan du røre inn meir mjøl. Prøv å unngå tilsetting av for mykje mjøl, slik at deigen blir for tørr. Det er vanskeleg å elte inn meir mjølk eller vatn. Elt deigen i ca 10 minutt.
- ❖ Dekk deigen med plast eller ein arbeidstallerken under forheving, då tørkar han ikkje ut. La deigen heve til dobbel storleik.
- ❖ Prøv og bak ut med litt olje på hendene og benken i staden for mjøl. Dette kan gjere det mindre klissete. Ha ikkje for mykje mjøl på benken under elting og utforming av deigen. Med dette unngår du at deigen skli på benken.
- ❖ La baksten etterheve under plast. Grove deigar treng lengre etterheving enn fine deigar. Fylg med på storleiken og ikkje berre ta tida. Men god etterheving vil bakverket ditt bli luftigare.
- ❖ For å unngå at baksten blir for mørk under steiking, kan du deke baksten med matpapir. Du kan også setje ei plate på øvste rille i omnen mot slutten av steiketida.
- ❖ Ein måte å sjekke om baksten er ferdig på, er å banke lett på skorpa. Bakar du brød, skal det vere eim litt «hul» lyd. Bollar og rundstykke er gjerne klare når dei har fått ein gyllen brunfarge.



Havrerundstykke

8 stk

2 ½ dl lettmjolk/vatn	VALGFRIE INGREDIENSAR:
½ pk gjær	1 ½ ts tørka urter (timian/oregano/basilikum)
2 ms olje	1 fedd hvitlauk
1 ts sukker	½ ts chilipulver (eventuelt ¼ chili)
½ ts salt	
½ ts kardemomme (kan sløyfast)	Havregryn til pynt
1 ½ dl havregryn, lettkokte	
Ca. 5 ½ dl sikta kveitemjøl	

Næringsinnhald

Eit havrerundstykke

Kostfiber: 2,5 g

Jarn: 1mg

Tilrådingar: 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jarn: 11 mg/dag

FRAMGANGSMÅTE

1. Varm opp mjølk til 37 °C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset oppvarma mjølk. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt og kardemomme
2. Rør inn havregryn og ev. valfrie ingrediensar.
3. Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast og slepp bakebolle og reiskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken under deigen før du eltar han lett saman.
6. Rulle deigen til ei tjukk pølse. Del deigen på midten, del deretter kvar del i to og desse delane i to, slik at du får 8 like delar.
7. Trill delane til runde rundstykke og legg dei på steikeplate med bakepapir. Dekk med plast eller klede. La rundstykkane heve til dobbel storleik i ca 30minutt.
8. Dusje eller pensle med vatn og strø over havregryn.
9. Steik dei midt i omnen i ca 12 minutt på 230 °C. Avkjøl bakverket på rist.



Eplerundstykke

8 stk

2 ½ dl lettmjolk/vatn	2 dl sammale kveite , grov
½ pk gjær	Ca. 6 dl sikta kveitemjøl
2 ms olje	Sesamfrø til pynt (kan sløyfast)
1 ts sukker (kan sløyfast)	
½ ts salt	
½ ts kardemomme	
1 eple (ca. 1 ½ dl rive eple)	
1 dl havregryn, lettkokte	

Næringsinnhald

Eit eplerundstykke

Kostfiber: 4 g

Jarn: 1,5 mg

Tilrådingar 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jarn: 11 mg/dag

FRAMGANGSMÅTE

1. Varm opp mjølk til 37 °C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset oppvarma mjølk. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt og kardemomme
2. Rør inn rive eple, havregryn og sammalt kveite.
3. Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast og slepp bakebolle og reiskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken under deigen før du eltar han lett saman.
6. Rull deigen til ei tjukk pølse. Del deigen på midten, del deretter kvar del i to og desse delane i to, slik at du får 8 like store delar.
7. Trill delane til runde rundstykke og legg dei på steikeplate med bakepapir. Dekk med plast eller klede. La rundstykkka heve til dobbel storleik i ca 30minutt.
8. Dusje eller pensle med vatn og strø over sesamfrø.
9. Steik dei midt i omnen i ca 12 minutt på 230 °C. Avkjøl bakverket på rist.



Gulrotrundstykke

8 stk

2 ½ dl lettmjolk/vatn

½ dl kveitekli

½ pk gjær

3 dl sammalt kveite , grov

2 ms olje

4 dl sikta kveitemjøl.

1 ts sukker

½ ts salt

½ ts kardemomme

1 gulrot (ca. 1 ½ dl riven gulrot)

1 dl solsikkekjerner (kan sløyfast)

Næringsinnhald

Eit gulrotrundstykke

Kostfiber: 5 g

Jarn: 2 mg

Tilrådingar: 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jarn: 11 mg/dag

FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp mjølk til 37°C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset oppvarma mjølk. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt og kardemomme
2. Rør inn skrella og riven gulrot, solsikkekjerne (gøym noko til pynt) kveitekli og sammalt kveite.
3. Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast og slepp bakebolle og reiskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken under deigen før du eltar han lett saman.
6. Rull deigen til ei tjukk pølse. Del deigen på midten, del deretter kvar del i to og desse delane i to, slik at du får 8 like store delar.
7. Trill delane til runde rundstykke og legg dei på steikeplate med bakepapir. Dekk med plast eller klede. La rundstykkane heve til dobbel storleik i ca 30minutt.
8. Dusje eller pensle med vatn og strø over solsikkekjerner.
9. Steik dei midt i omnen i ca 12 minuttar ved 230 °C. Avkjøl bakverket på rist.



Myslirundstykke

8 stk

2 ½ dl lettmjolk/vatn	1 dl sammalt rug, fin	VALGFRIE INGREDIENSER:
½ pakke gjær	2 dl sammalt kveite, fin	2 ms rosiner
2 ms olje	2 dl sikta kveitemjøl	2 ms hakka hasselnøtter eller
1 ss sukker		valnøtter
½ ts salt		2 ms linfrø eller graskarkjerne
1 dl solsikkekjerner		
1 dl kveitekli		
1 dl havregryn, lettkokte		

Næringsinnhald

Eit myslirundstykke

Kostfiber: 5,5 g

Jarn: 2 mg

Tilrådingar 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jarn: 11 mg/dag

FRAMGANGSMÅTE

1. Varm opp mjølk til 37 °C (fingervarmt) sammen i en kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset oppvarma mjølk. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt.
2. Rør inn solsikkekjerner, kveitekli, havregryn, og sammalt rug, sammalt kveite og ev. valfrie ingrediensar.
3. Tilset halvparten av det sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast og slepp bakebolle og reiskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken under deigen før du eltar han lett saman.
6. Rull deigen til ei tjukk pølse. Del deigen på midten, del deretter kvar del i to og desse delane i to, slik at du får 8 like store delar.
7. Trill delane til runde rundstykke og legg dei på steikeplate med bakepapir. Dekk med plast eller klede. La rundstykkane heve til dobbel storleik i ca 30minutt.
8. Dusch eller pensle med vatn og strø over havregryn.
9. Steik dei midt i omnen i ca 12 minutt på 230 °C. Avkjøl bakverket på rist.



Glutenfrie eplerundstykke

8 stk

2 dl lett mjølk	Ca. 3 dl glutenfri mjølblanding, lys
½ pk gjær	1 ms jyttemel
1 ms Fiber Husk	1 ts bakepulver
1 egg	½ ts salt
1 dl riven gulost	½ ts kardemomme (kan sløyfast)
1 eple (ca. 1 ½ dl rive eple)	2 ms olje
2 dl havregryn, glutenfrie	Glutenfrie havregryn, sesamfrø eller
2 dl glutenfri mjølblanding, grov	valmuefrø til pynt (kan sløyfast)

Næringsinnhold

Eit glutenfritt eplerundstykke

Kostfiber: 3 g

Jarn: 3 mg

Tilrådingar 10–13 år:

Kostfiber: Ca. 20 g/dag

Jarn: 11 mg/dag

FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp mjølk til 37°C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset oppvarma mjølk og rør ut gjæren.
2. Rør inn Fiber Husk, egg, riven ost og rive eple.
3. Tilset havregryn, grovt og lyst glutenfritt mjøl, jyttemjøl, bakepulver, salt, kardemomme og valfrie ingrediensar. Tilset oljen til slutt.
4. Bland og elt godt i ca. 5 minuttar.
5. Dekk bakebollen med plast og la han heve til dobbel storleik ca 20-30 minutt på ein lun stad.
6. Slå deigen ned i bakebollen.

Ha litt mjøl og havregryn på benken under deigen før du eltar han lett saman.

7. Rull deigen til ei tjukk pølse. Del deigen på midten, del deretter kvar del i to og desse delane i to, slik at du får 8 like store delar.
8. Trill delane til runde rundstykke og legg dei på steikeplate med bakepapir. Bruk ev. litt olje på hendene når du trillar.
9. Dekk med plast eller klede. La rundstykkane etterheve i ca 15- 20 minutt.
10. Dusje eller pensle med vatn og strø over havregryn eller frø.
11. Steik dei midt i omnen i ca 10–12 minuttar ved 230 °C. Avkjøl bakverket på rist.

