



## 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 KORNPRODUKTER?

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

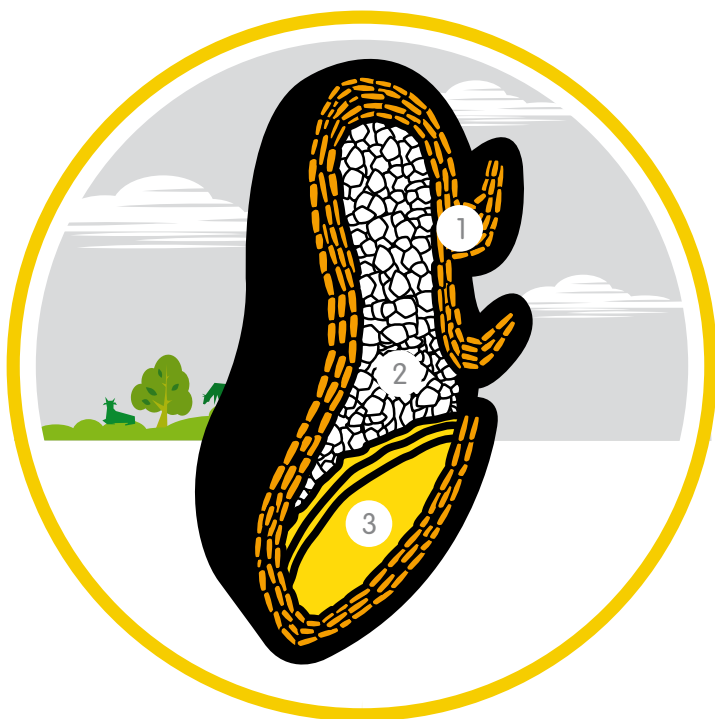
- En person som har cøliaki tåler ikke gluten og må spise glutenfri mat hele livet.
- Hvis personen spiser mat som inneholder gluten får han/hun tarmproblemer, vondt i magen og kan bli alvorlig syk.
- Gluten er proteiner som finnes i kornslagene hvete, spelt, rug og bygg. Gluten gir melet bakeevne.
- Det finnes glutenfrie blandinger 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 fettstoffer 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](http://www.brodogkorn.no).