

# Lærerveiledning

## 3. Grove kornprodukter

### OM MODULEN

Modulen har fokus på grove brød- og kornprodukter. Forskjellen mellom grove og fine produkter blir forklart, og fordelene ved å spise grovt vektlegges. *Brødskala'n* er en relativt ny merkeordning som viser grovhetsgrad på brødet. Oppskriftene er utviklet slik at de står til hver av de fire grovhetsgradene *Brødskala'n* har. Det er også en glutenfri oppskrift, og faktadelen forklarer cøliaki og hveteallergi/-intoleranse.

### KOMPETANSEMÅL

#### *Mat og livsstil:*

- Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva plass dei ulike matvaregruppene har i kosthaldet
- Forklare korleis maten verkar som energikjelde og byggjemateriale for kroppen
- Samtale om tilrådingane for eit sunt kosthald fra helsestyresmaktene, og gi døme på samanhengen mellom kosthald, helse og livsstil
- Følgje oppskrifter

# Fakta

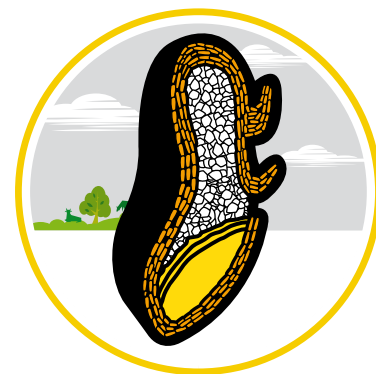
Nasjonale kostholdsstrategier oppfordrer til et økt inntak av grove brød- og kornprodukter. Grove brød- og kornprodukter har et høyere næringsinnhold enn fine brød- og kornprodukter, og det er påvist positive helseeffekter relatert til inntak av de grovere variantene. Et økt inntak av grove kornprodukter kan være med å forebygge overvekt og folkesykdommene hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2.

Brød- og kornvarer står i en gjennomsnittshusholdning i Norge for 25 prosent av det daglige energiinntaket. Korn er først og fremst en kilde til karbohydrater, som utgjør 70–80 prosent av næringsinnholdet i kornet. Proteiner og fett utgjør henholdsvis 8–16 prosent og 1–7 prosent. Korn er en spesielt god kilde til kostfiber, samt vitaminer, mineraler og antioksidanter, som hovedsakelig sitter i skallet. Siden brød- og kornprodukter utgjør en så viktig del av kostholdet vårt er de en viktig kilde til kostfiber og jern. Kostfiber er en type karbohydrat som ikke brytes ned i mage eller tynntarm, og virker gunstig på fordøyelsen vår. Kornvarer er den største enkeltkilden til jern i kosten, og jern har betydning for blodets oksygentransport og cellenes energiomsetning.

Kli, frasiktet kornskall, inneholder 50–60 prosent kostfiber. Kimen inneholder kornets fettandel, samt fettløselige vitaminer og mineraler. Kjernen, som opptar nærmere 80 prosent av kornet, består hovedsakelig av karbohydrater, i form av stivelse, og protein.

Utmalingsgraden forteller hvor stor del av kornet som er med i melet. Næringsinnholdet synker jo lavere utmalingsgraden er. Grove brød- og kornprodukter: sammalt mel, hele korn og kli, har høy utmalingsgrad og dermed et høyere næringsinnhold enn kornprodukter med siktet mel.

Fullkorn er en betegnelse som ofte er å se på kornprodukter, blant annet på knekkebrød. Innholdet av fullkorn i et produkt viser hvor stor del hele korn eller sammalt mel det er i produktet. Merkingen blir dermed ikke så ulik merkeordningen Brødskala'n.



0–25 %



25–50 %



50–75 %



75–100 %

## Brødskala'n

Det kan ofte være vanskelig å bedømme hvor grovt et brød er. Brødskala'n er en merkeordning som viser grovhetsgraden på brødet. Grovhetsgraden bestemmes ut fra hvor stor andel sammalt mel, hele korn eller kli som er brukt i produktet.

## Brødskala-kalkulator

Lurer du på hvor grove dine egne oppskrifter er kan du bruke brødskala-kalkulatoren på [www.brodogkorn.no](http://www.brodogkorn.no).

# Oppgaver og oppskrifter

## OPPGAVER

*Grovkornquiz* og *Brødnatter* er ment som repetisjonsoppgaver til faktadelen.

*Litt grovere* er en repetisjonsoppgave, som er laget opp mot kompetansemålet «Forklare korleis maten verkar som energikjelde og byggjemateriale for kroppen». Elevene skal i oppgaven blant annet finne svar på hvordan de kan gjøre fine bakverk litt grovere.

## OPPSKRIFTER

Oppskriftene er laget for å eksemplifisere de ulike grovhetsgradene i Brødskala'n. *Havrerundstykker* er fine, *Eplerundstykker* er halvgrove, *Gulrotundstykker* er grove og *Myslirundstykker* er ekstra grove. I tillegg er det en oppskrift på glutenfrie rundstykker.

Oppskriftene inneholder mange ingredienser og flere valgfrie tilsetninger. Det kreves derfor nøye gjennomgang på forhånd slik at elevene vet hvordan de ulike ingrediensene ser ut og hvor de finner dem.

*Eple-*, *Gulrot-* og spesielt *Myslirundstykkene* vil trenge litt ekstra elting grunnet innholdet av frukt/grønt, grove melsorter og valgfrie ingredienser.

# To forslag til oppsett av leksjoner

## HELE MODULEN PÅ EN LEKSJON

Be elevene i forkant av timen se på faktaarkene, slik at de kan forberede seg litt på hva som skal gjøres. Det er fint om de i tillegg kan lese gjennom oppskriftene, som ligger tilgjengelig på [www.brodogkorn.no/skole](http://www.brodogkorn.no/skole).

Introduser Brødskala'n, og fortell at det skal bakes rundstykker ut fra denne. Vektlegg det grove fokuset modulen har, og fortell om fordelene med grove brød- og kornprodukter.

Del klassen slik at alle fire oppskriftene blir bakt. La elevene jobbe sammen to og to.

For at alle skal få smakt på alle variantene, ta to rundstykker fra hver gruppe og skjær dem opp i små biter. Legg smaksprøvene på fire tallerkener og oppmuntre til en liten diskusjon rundt smakingen. Hvilke rundstykker blir best mottatt? Er alle rundstykkene like gode? Hvordan blir de grove rundstykkene mottatt i forhold til de fine – er kanskje de grove best?

## HELE MODULEN FORDELT PÅ TO LEKSJONER

### **Første leksjon**

Introduser Brødskala'n og snakk om fordelene med merkeordningen. Bruk faktaarket *Mel – fint og grovt*, se på kornets oppbygging og snakk om forskjellene mellom fint og grovt mel. Vis elevene at oppskriftene som skal bakes i leksjonen har grovhetsgrad lik de to første grovhetsgradene i Brødskala'n.

Bak *Havrerundstykker* og *Eplerundstykker*. Del klassen slik at halvparten baker hver sin oppskrift.

Hvis det blir tid kan elevene løse *Grovkornquiz*.

La elevene som bakte de fine rundstykkene få smake de halvgrove, og omvendt. Eksempelvis kan elevene beholde tre rundstykker de selv har bakt, og bytte bort ett.

### **Andre leksjon**

Be elevene gjøre oppgaven *Litt grovere*, samt lekseforslaget *Brødskala'n* til leksjonen. Kanskje de har lagt merke til Brødskala'n i butikken siden siste leksjon? Repeter Brødskala'n, og forklar at dere skal bake de grove brødtypene i leksjonen. Gå gjennom faktaarkene *Grove brod- og kornprodukter* og *Viktige næringsstoffer i grove brod- og kornprodukter*. Få frem fordelene ved å spise grovt.

Bak oppskriftene *Gulrotrundstykker* og *Mylirundstykker*. Del klassen slik at halvparten baker hver sin oppskrift. La alle elevene smake på begge variantene, og fordel gjerne som ved forrige leksjon.

