

Lærarrettleiing

3. Grove kornprodukt

OM MODULEN

Modulen har fokus på grove brød- og kornprodukt. Skilnaden mellom grove og fine produkt blir forklart, og fordelene ved å ete grovt blir vektlagt. *Brodskala'n* er ei relativt ny merkeordning som viser grovleiksgraden på brødet. Oppskriftene er utvikla slik at dei står til kvar av dei fire grovleiksgradane *Brodskala'n* har.

Det er også utvikla ei brøddoppskrift for cøliakarar, og faktadelen forklarar cøliaki og kveiteallergi /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 byggemateriale for kroppen.
- Samtale om tilrådingane for eit sunt kosthald frå helsestyremaktene. Gje døme på samanhengen mellom kosthald, helse og livsstil.
- Følgje oppskrifter.

Fakta

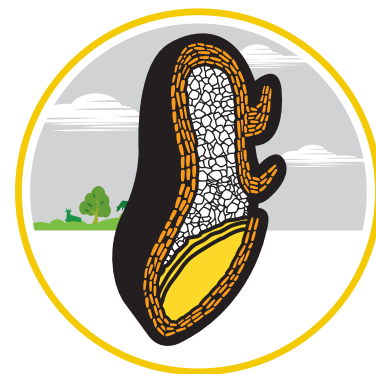
Nasjonale kosthaldsstrategiar oppfordrar til eit auka inntak av grove brød- og kornprodukt. Grove brød- og kornprodukt har eit høgare næringsinnhald enn fine brød- og kornprodukt. Det er påvist positive helseeffektar relatert til inntak av dei grovare variantar. Eit auka inntak av grove kornprodukt kan vere med å verne mot kroniske/ikkje smittsame sjukdomar.

Brød- og kornvarer utgjer i snitt i ei hushaldning i Noreg 25 % av det daglege energiinntaket. Korn er først og fremst ei kjelde til karbohydrat, som utgjer 70-80% av næringsinnhaldet i korn. Protein og fett utgjer 8-16% og 1-7%. Korn er ei spesielt god kjelde til kostfiber, vitaminar, mineralar og antioksydanatar som hovudsakleg set i skalet. Sidan brød- og kornprodukt utgjer ein så viktig del av kosthaldet vårt er dei ei viktig kjelde til kostfiber og jarn. Kostfiber er ein type karbohydrat som ikkje blir broten ned i mage eller tynntarmen, og verkar gunstig på fordøyinga vår. Kornvarer er den største einskildkjelda for jarn i kosten, og jarn har mykje å seie for blodet sin oksygentransport og cellene si energiomsetning.

Kli, fråsikta kornskal, inneheld 50-60% kostfiber. Kimen inneheld kornet sin feittdel, og feittløyselege vitaminar og mineralar. Kjerne som utgjer nesten 80% av kornet, inneheld hovudsakleg karbohydrat i form av stive og protein.

Utmalingsgraden fortel kor stor del av kornet som er med i mjølet. Næringsinnhaldet går ned til lavare utmalingsgraden er. Grove brød- og kornprodukt, sammalt mjøl, heile korn og kli, har høg utmalingsgrad og dermed høgare næringsinnhald enn kornprodukt med sikta mjøl.

Fullkorn er eit namn som ofte er å sjå på kornprodukt m.a på knekkebrød. Innhaldet av fullkorn i eit produkt viser kor stor del heile korn eller sammale mjøl som er i produktet. Merking blir dermed litt lik Brødskala'n



0-25 %



25-50 %



50-75 %



75-100 %

Brødskala'n

Det kan ofte vere vanskeleg å sjå kor grovt eit brød er. Brødskala'n er ei merkeordning som viser grovleiksgraden på brød. Grovleiksgraden blir bestemt utifrå kor stor del sammalt mjøl, heile korn eller kli som er i produktet.

Brødskala-kalkulator

Lurer du på kor grove dine egne oppskrifter er kan du bruke brødskala-kalkulatoren på www.brodogkorn.no.

Oppgåver og oppskrifter

OPPGÅVER

Grovkornquiz og *Brødnøtter* er meint som repetisjonsoppgåve til faktadelen.

Litt grovare er ei repetisjonsoppgåve, og er i tillegg laga opp mot eit kompetansemål. Elevane skal mellom anna finne svar på korleis dei kan gjere fine bakverk grovare.

OPPSKRIFTER

Oppskriftene er laga for å gje døme på dei ulike grovleiksgradane i Brødskala'n *Havrerundstykke* er fine, *Eplerundstykke* er halvgrove, *Gulrotundstykke* er grove og *Myslirundstykke* er ekstra grove.

I tillegg er det laga ei glutenfri rundstykkeoppskrift. Ho har ikkje grovleiksmerket fordi desse ikkje inneheld vanleg mjøl frå korn

Oppskriftene inneheld mange ingrediensar og fleire valfrie tilsetningar. Ein må difor ha nøye gjennomgang på førehand, slik at elevane veit korleis dei ulike ingrediensane ser ut, og kvar dei finn dei.

Eple,- *Gulrot*- og spesielt *Myslirundstykk*a vil trenge ekstra elting, p.g.a innhaldet av frukt/grønt, grove mjølsortar og valfrie ingrediensar.

To forslag til oppsett av leksjonar

HEILE MODULEN PÅ EIN LEKSJON

Be elevane i forkant av timen å sjå på faktaarka, slik at dei kan førebu seg på det som skal gjerast. Det er fint om dei i tillegg kan sjå over oppskriftene, som ligg på www.brodogkorn.no/skole

Introduser *Brodskala'n*, og fortel at det skal bakast oppskrifter ut frå denne. Vektlegg det grove fokuset modulen har, fortel om fordelane med grove mjøl- og kornprodukt.

Del klassen slik at alle fire oppskriftene blir bakt. La elevane jobbe saman to og to.

For at alle skal få smake på alle variantane, ta to rundstykke frå kvar gruppe og skjer dei opp i småbitar. Legg smaksprøvene på fire tallerkenar og oppmuntre til ein liten diskusjon rundt smakinga. Kva slags rundstykke blir best motteke? Er alle rundstykkane like gode? Korleis blir dei grove rundstykkane mottekne i høve til dei fine- kanskje er dei grove best?

HELE MODULEN FORDELT PÅ TO LEKSJONER

Første leksjon

Introduser *Brodskala'n* og snakk om fordelane med merkeordninga. Bruk faktaarket *Mjøl –fint og grovt*, sjå på kornet si oppbygging og snakk om skilnaden mellom fint og grovt mjøl. Vis elevane at oppskriftene som skal bakast i leksjonen har grovleiksgrad lik dei to første sirklane i *Brodskala'n*.

Bak *Havrerundstykke* og *Eplerundstykke*. Del klassen slik at halvparten bakar kvar si oppskrift.

Viss det er tid, kan elevane løyse *Grovkornquiz*.

La elevane som bakte dei fine rundstykkka få smake dei halvgrove og omvendt. Elevane kan t.d. ha tre av rundstykkka dei sjølve har bakt og byte bort eitt.

Andre leksjon

Be elevane gjere oppgåva *Litt grovare*, og eventuelt lekseforslaget *Brodskala'n* til leksjonen. Kanskje har dei lagt merke til *Brodskala'n* i butikken sidan siste leksjon? Repeter *Brodskala'n* og forklar at dei skal bake dei grove brødtypene i leksjonen.

Gå gjennom faktaarka *Grove brod- og kornprodukt* og *Viktige næringsstoff i grove brod- og kornprodukt*. Få fram fordelane ved å ete grovt.

Bak oppskriftene *Gulrotrundstykke* og *Myslirundstykke*. Del klassen slik at halvparten bakar kvar si oppskrift. La alle elevane smake på begge variantane og fordel gjerne som ved førre leksjon

