

BAK GODE BRØD TIL JULEFROKOSTEN

BRØD & KORN
OPPLYSNINGSKONTORET
FOR BRØD OG KORN

Julefrokosten har dansk opphav og er en nokså ny tradisjon. Den stammer fra ca. 1940 og har sitt utspring i at mange arbeidsplasser ga en enkel bespising til sine ansatte om morgenen den 24. desember før de ble ønsket god jul av sjefen.

Skikken spredte seg så til de mange hjem der morgenen den 25. desember ble tidspunktet for den julefrokosten vi i dag tenker på. En overdådig og lang frokost med masse god mat, gjerne både kald og varm mat.

Julefrokosten er en typisk nordisk skikk, det finnes faktisk mange nordiske juleskikker – som ikke finnes i andre land.

Men til julefrokosten trengs mange gode brød, og et bredt utvalg.

Ser vi nærmere på det som serveres til julefrokosten trenger en forskjellige typer brød.

Grove rugbrød bakt på surdeig passer godt til leverpostei og sursild. Saftig loff er godt følge til kalkunrester, rundstykker med nøtter og frukt er ypperlig til Stilton-ost eller annen blåskimmelost og hva med et saftig fullkornbrød til juleribbe- eller pinnekjøttrester?

Og med brød til julefrokosten trenger vi ikke bake tenke tradisjonelle brød. Vannkringler, julefocaccia med karvekrydder, daddel- og nøtteboller – her er det rom for fantasi og god produktutvikling som skaper ny oppmerksomhet for brødet.

De offentlige kostholdsrådene anbefaler at vi skal spise mye mer grovt brød enn vi gjør i dag. Økt inntak av grovt brød, og gjerne brød med nøtter og frukt er bra. Brød er den viktigste kilden vår til fiberinntak, og fiber anses for å være forebyggende mot diabetes 2 og tarmkreft.

BRØDSKALAEN

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.

Brødskalaen viser hvor mange prosent hele korn, sammalt mel og kli det er i brødet. Merkeordningen inkluderer ikke innhold av frø, nøtter eller andre ingredienser som har innvirkning på brødets næringsinnhold. Grovhetsmerkingen er blant annet å finne på et utvalg av brødposer og melblandinger. Brød regnes for grovt når minst 50 prosent eller mer av melmengden er sammalt mel, hele korn eller kli.

Brødskalaen er delt inn i fire kategorier:



Fint brød: 0–25 % sammalt mel eller hele korn



Halvgrovt brød: 25–50 % sammalt mel eller hele korn



Halvgrovt brød: 25–50 % sammalt mel eller hele korn



Grovt brød: 50–75 % sammalt mel eller hele korn

JULEOPPSKRIFTENE FINNER DU PÅ BRODOGKORN.NO