



OPPLYSNINGSKONTORET
FOR BRØD OG KORN

Oppgavefasit

3. Grove kornprodukter

GROVKORNQUIZ

1. a 2. c 3. a 4. c 5. b 6. b 7. c 8. c 9. c 10. b

BRØDNØTTER

1	B	R	Ø	D																
2	G	R	O	V	E															
3	Ø	K	O	L	O	G	I	S	K											
4	D	E	I	G																
5	S	M	A	K																
6	K	O	S	T	F	I	B	E	R											
7	H	A	V	R	E															
8	G	L	U	T	E	N														
9	S	A	M	M	A	L	T													
10	J	E	R	N																
11	N	Y	B	A	K	T	E													

Ekstraoppgave

Brødskala'n er en merkeordning som viser grovhetsgraden på brødet. Ofte kan det være vanskelig å se hvor grovt et brød er, og merkeordningen gjør det enklere å velge den grovheitsgraden du vil ha.

LITT GROVERE

1. Det anbefales å spise mest av grove og ekstra grove brød- og kornprodukter. Andelen sammalt mel, hele korn eller kli bør være over 50 %.
2. Grovbrød bidrar til et jevnt blodsukker, som igjen er bra for blant annet konsentrasjon, utholdenhet og humøret.
3. Grovbrød har et høyt innhold av kostfiber og jern. Kostfiber er bra for fordøyelsen og jern hjelper til med oksygentransporten i blodet.
4. For å få et fint rundstykke til å bli litt sunnere kan en eksempelvis erstatte deler av det siktede hvetemelet med sammalt mel, hele korn eller kli.
5. Hvetemel, siktet (1)
Sammalt rug, grov/fin (2)
Kli (3)
6. For å få et halvgrovt rundstykke til å bli grovt kan en bytte ut noe siktet mel med sammalt mel, eller en kan tilsette kli som er rik på kostfiber.

LEKSE OM BRØDSKALA'N

Brødskala'n finnes hovedsaklig på brødpøsen. I tillegg kan en finne den på brødhylla, på ulike

reklameplakater, og som et spiselig merke på selve brødet.