



OPPLYSNINGSKONTORET
FOR BRØD OG KORN

Oppgavefasit

1. Kornartene

KORNARTQUIZ

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

FINN KORNENE

1.

B	A	K	E	R	A	V	B	R	Ø	D	O
M	D	A	G	E	N	A	V	S	M	Ø	R
A	V	B	O	L	L	E	R	P	Å	N	A
I	T	Y	T	E	N	H	V	E	T	E	E
S	I	G	O	D	T	A	V	L	I	S	T
H	V	G	A	V	I	V	L	T	H	A	R
E	N	N	A	T	T	R	A	G	N	H	I
L	D	O	R	U	G	E	H	I	L	D	S
V	A	R	P	Å	S	K	O	L	E	B	E
S	Ø	K	B	R	A	E	R	T	S	J	A

Loddrett

1. Mais
2. Bygg
3. Havre
4. Spelt
5. Ris

Vannrett

5. Hvete
6. Rug

2. En måte å forklare utseende på: Bygg – har lange tråder (kalles snerp) ut fra hvert korn. Kan se ut som følehår. Rug – har korte tråder ut fra hvert korn. Havre – kornene henger som bjeller på stråene, blir ofte bruk til julenek. Hvete – ingen tråder, ingen bjeller, kornene sitter tett sammen.

ER DU MILJØBEVISST?

1. Du måtte holdt deg unna kunstig gjødsel og kjemiske plantevernmidler.
2. Kjøpe mel og ingredienser med Ø-merket. Da vet du at ingrediensene er produsert økologisk og at deler av produktet du lager dermed også er det.
3. Du tar vare på naturen og miljøet. Her kan elevene komme med flere forslag som godt kan være gode svar, men som ikke er helt sikkert vitenskapelig. Dette kan være: Det er sunt for kroppen vår, inneholder flere næringsstoffer, tar vare på dyrene, osv.

LEKSE OM KORNARTENE

1. Kornartene vi dyrker i Norge er bygg, havre, rug og hvete. Oppfordre elevene til å søke på internett etter hvilke kornarter som dyrkes hvor i landet, så finner ut hva som dyrkes nærmest seg.

2. Fra jord til bord

FRA JORD TIL BORD – QUIZ

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

HVOR STOR OPPSKRIFT?

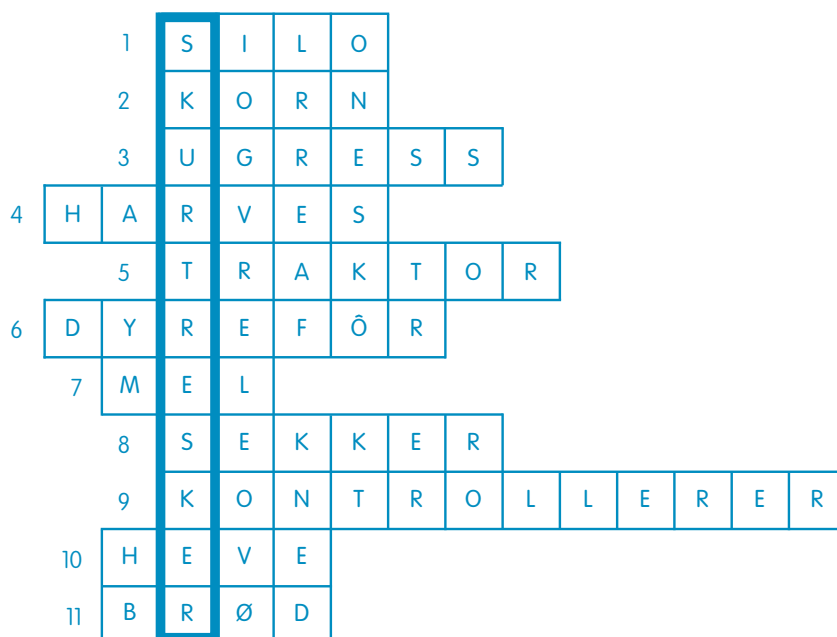
1. Oppskrift til 4 horn
 $\frac{3}{4}$ dl melk
 $\frac{1}{4}$ pk gjær
 1 ss olje
 $\frac{1}{4}$ ss sukker
 $\frac{1}{4}$ ts kardemomme
 ca 2 dl hvetemel

3. Oppskrift til 24 horn
 $4 \frac{1}{2}$ dl melk
 $1 \frac{1}{2}$ pk gjær
 6 ss olje
 $1 \frac{1}{2}$ ss sukker
 $1 \frac{1}{2}$ ts kardemomme
 Ca. 12 dl hvetemel

2. Det må lages 24 horn.
 Inkludert deg selv blir det
 12 stk som skal spise.

For å få riktige resultat
 i regneoppgaven blir
 gjærmengden $1 \frac{1}{2}$ pk. Skal
 du bake oppskriften hjemme
 holder det godt med 1 pk gjær.

JORD TIL BORD – NØTTER



HVA TROR DU?

- 1.** Hvis en skal så sitt eget korn, må en gjøre følgende med jorden:
 - Pløye og/eller harve jorden for å lufte og gjøre den klar før såkornet kan sås.
 - Så såkorn og gjødsle slik at kornet får riktig næring.
 - Passe på åkeren så kornet gror som det skal. Bruke plantevernmidler etter behov slik at ikke insekter, sopp eller ugress ødelegger veksten.
- 2.** Her er det opp til elevene å begrunne hvorfor. Nøyaktighet er viktig som møller.
- 3.** Hos bakeren er det flere ting å tenke på, og her er noen forslag. Elevene kan ha andre forslag som er like gode.
 - Være nøyaktig når en måler opp ingrediensene.
 - Ikke ha for varm væske i gjæren – husk fingervarmt 37 °C.
 - Lage like store brød av samme type deig hvis en baker for hånd. Hvis en baker med store maskiner må en passe på at maskinen lager like store brød og at det er nok deig. Alle brød av samme deig bør være like store når de selges, ellers kan kundene bli misfornøyde.
- At deigen får hevet ordentlig
 - Passe på at brødene kommer til riktig sted: bakeri, matbutikk eller restaurant.
- 4.** Litt hoderegning:
 - 1.** 6 melsekker
 - 2.** 2 ½ melsekker
 - 3.** 11 ½ melsekker

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 melmengden (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.

4. Måltidene

MÅLTIDSQUIZ

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

SUNN MATPAKKE

1. Matpakke nummer 1 inneholder grovt brød med ost og skinke, eple og skolemilk. Matpakke nummer 2 inneholder lyst brød med sjokoladepålegg, kakestykke og ½ liter brus.
2. Matpakke 1 er sunnest. Matpakken inneholder grovt brød med ost og skinke, frukt og melk. Grovbrød og eple inneholder blant annet kostfiber, som virker positivt inn på fordøyelsen din. Skinke inneholder proteiner som er byggestoffer i kroppen. Melk og ost er en rik kilde til kalsium, som styrker skjelettet. Matpakke 2 inneholder mye mer «raske» karbohydrater i form av sukker.
3. Kroppen kan holde seg aktiv lenger på den første matpakken. En får et jevnt blodsukker som blant annet fører til bedre konsentrasjon, bedre humør og mindre sultfølelse.
4. Grovt brød inneholder mer næringsstoffer enn fint brød, da hele kornet er tatt i bruk. Dette gjelder både karbohydrater, protein og fett, vitaminer og mineraler. Den økte konsentrasjon av næringsstoffer gir lengre metthetsfølelse og stabilt blodsukker. Kostfiber brytes ikke ned i mage og tynntarm, og har en gunstig funksjon på fordøyelsen. Jern er nødvendig for oksygentransporten i blodet og for energiomsetningen i cellene.

LEKEN HVERDAG

2. Fysisk aktivitet er en kilde til trivsel og god helse. Lek har betydning for barns emosjonelle og sosiale utvikling, samtidig som den er viktig i vekst og motorisk utvikling. Fysisk aktivitet gjør kroppen sterkere og er forebyggende mot en rekke livsstilssykdommer.
3. Barn og unge anbefales til å være fysisk aktive minst 60 minutter hver dag.
4. Mat som gir jevnt blodsukker er fordelaktig når en har en aktiv hverdag. Noen sunne matvarer er grove brød- og kornprodukter, frukt og grønnsaker, egg, hvitt kjøtt, fisk og magre pålegg.

LEKSE OM BRØD FRA ANDRE LAND OG KULTURER

1. Det fins flere oppskrifter på samiske brød. Samiske festbrød smaker gjerne søtt fordi de er tilsatt sirup.