



Madens historier

Ruth og Rasmus finder
FULDKORN

Fuldkorn

– Sikken en dejlig, stor mad, jeg har lavet her, siger Ruth.

Børnene er ved at lave smør-selv-madder i børnehaven. Ruth har lavet en tyk mad med rugbrød, skinke, tomater – og så et stykke fuldkornsbrød ovenpå igen. Hun kan næsten ikke få den ind i munden.

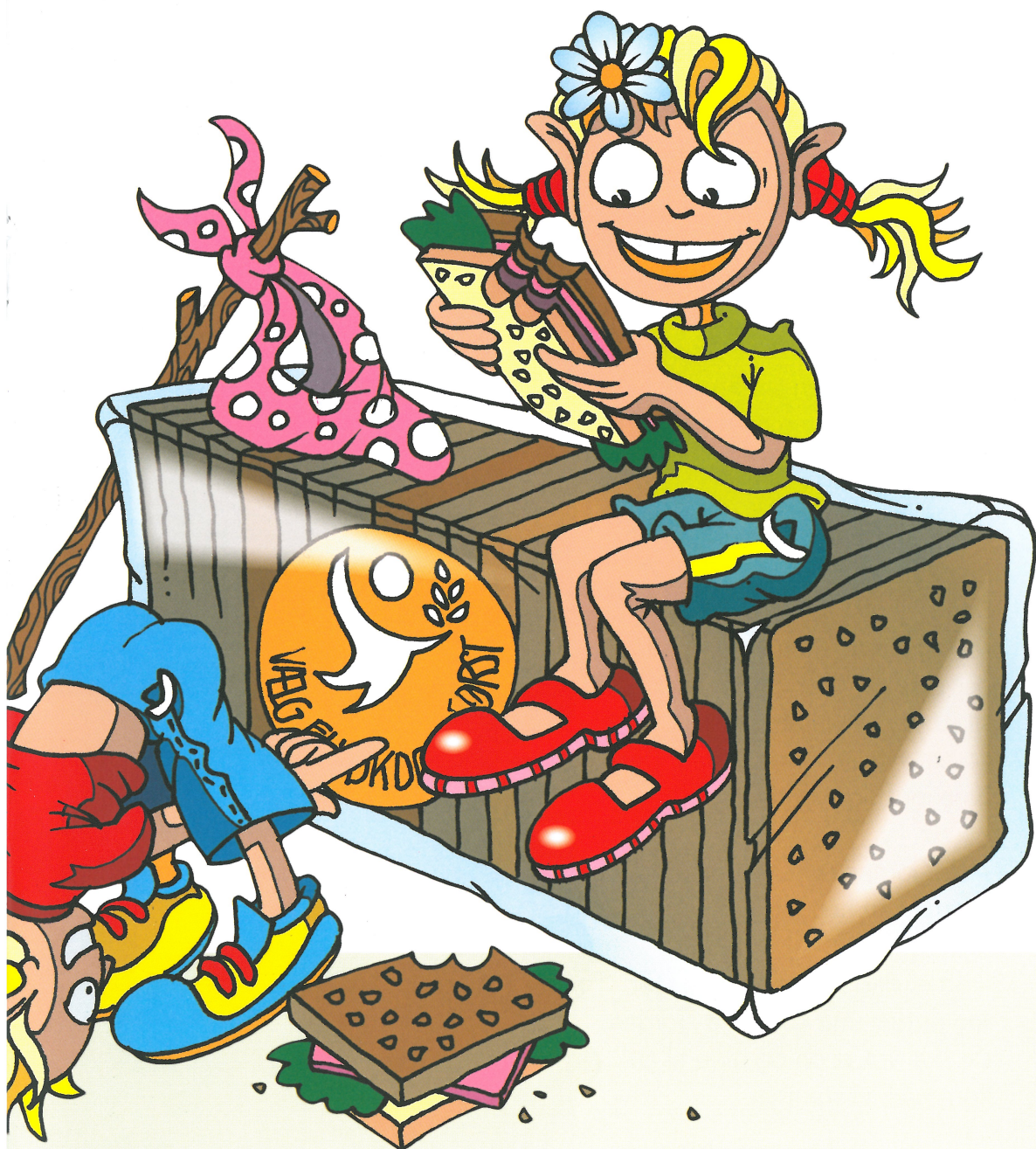
– Hvad er det for en sjov lille mand? Rasmus peger på mærket uden på rugbrødspakken.

– Hmf, dumf, slump, svarer Ruth. Hun har munden fuld af rugbrød. Det smager godt.

– Ved du så, hvor rugbrød kommer fra? spørger Rasmus. Han spørger altid Ruth, når han er i tvivl om noget. Hun ved mange ting.



FULDKORNSLOGOET



Til den voksne:

Fuldkornslogoet "Vælg fuldkorn først" betyder, at der er meget fuldkorn i madvaren. Man kan få fuldkornsprodukter inden for mel, gryn, ris, brød, knækbrød, morgenmadsprodukter og pasta. Vælg produkter med fuldkornslogoet på. Logoet gør det nemt at finde madvarer med meget fuldkorn. Læs mere på www.fuldkorn.dk

Pløje og så

Ruth og Rasmus drager ud i den vide verden for at finde ud af, hvor brød kommer fra.

Først kommer de til en stor mark. Her møder de en landmand, der er ved at pløje med sin traktor. Det gør han hvert forår.

– Hej, bette børn, siger landmanden. Kan I se min traktor? Den er jeg stolt af, for den er meget stærk. På traktoren sidder der en plov. Den vender jorden om, så stubbene fra de gamle planter kommer til at vende nedad. Den bare jord skal vende op.

– Når jorden er pløjet og vendt om, ser marken helt bar ud.

– Så er den klar til at blive sået. Jeg putter små korn ned i jorden. De skal vokse op og blive til en kornmark til sommer.

– Det er ligesom, når jeg sår karse derhjemme, siger Rasmus.

– Netop, siger Ruth.



HEJ!

Til den voksne:

Kornets dele

Et helt korn består af frøskal, aleuronlag, frøhvide og kim.

Frøskallen beskytter frøet. I skallen findes kornets fibre.

Aleuronlaget danner et ekstra beskyttende lag.

Frøhviden er frøets 'madpakke', som det kan leve af, mens det spirer, og indtil det har dannet rødder. Frøhviden er det eneste, der findes i almindeligt hvidt mel, hvor de andre dele af kornet er sorteret fra.

Kimen er starten på den nye plante. Planten ligger som et slags foster inde i kornfrøet og venter bare på tilstrækkelig fugt og varme til at spire.

Fuldkornsmel er mel, der er lavet af *hele* kornet, dvs. både skal, aleuronlag, frøhvide og kim. Det vigtige er, *at alle dele af kornet er med i melet* – uanset om melet er malet groft eller fint. Fuldkornsmel indeholder mange vitaminer og mineraler sammenlignet med mel, der ikke er fuldkorn.



Spirer og korn

– Kan I se, at kornet er begyndt at spire? spørger landmanden. For at kunne vokse har kornet brug for vand fra regnen og varme fra solen. Det har også brug for gødning. Jeg spreder gødning på marken, så kornet har noget at leve af, mens det vokser.

– Når det er forår, ser kornmarken sådan her ud. Det er en rugmark.

De mest almindelige kornsorter er byg, hvede, havre og rug. Kan I gætte, hvilken slags korn, man laver rugbrød af?

– Jeps, man laver rugbrød af rug, siger Ruth.

Rasmus hører ikke efter. Han er ved at grave ned til kornet under jorden. Han vil se, hvordan rødderne ser ud.



Til den voksne:

Kend forskel på kornet

Havre er nem at kende, fordi kornene ligner små klokker eller bjælder.

Tænk på sangen: "Jeg er havren, jeg har bjælder på".

Af havre laver man bl.a. havregryn og og müsli.



De andre kornsorter kan man skelne ved længden af deres avner (stråene for enden af kornet).

Nem huskeregel: Længden af avnerne svarer til antallet af nedstregere i kornets navn:

Korn med meget lange avner er **byg** – der er 2 nedstregere: y og g. Af byg laver man bl.a. byggryn, malt til øl og dyrefoder til grise.

Lange avner = byg

Korn med halvlange avner er **rug** – der er én nedstreg i g'et. Af rug laver man bl.a. rugmel, rugbrød og ymerdrys.

Halvlange avner = rug

Korn med ganske korte avner er **hvede** – der ikke er nogen nedstreg. Af hvede laver man bl.a. hvedemel, hvedebrød og bulgur.

Spelt er også en hvedesort.

Korte avner = hvede



Høst

Nu har det været sommer længe. Ruth og Rasmus er taget ud for at besøge landmanden igen. Han er ude på marken med sin store mejetærsker.

– Hvad laver du? spørger Rasmus. Han kan godt lide store biler.

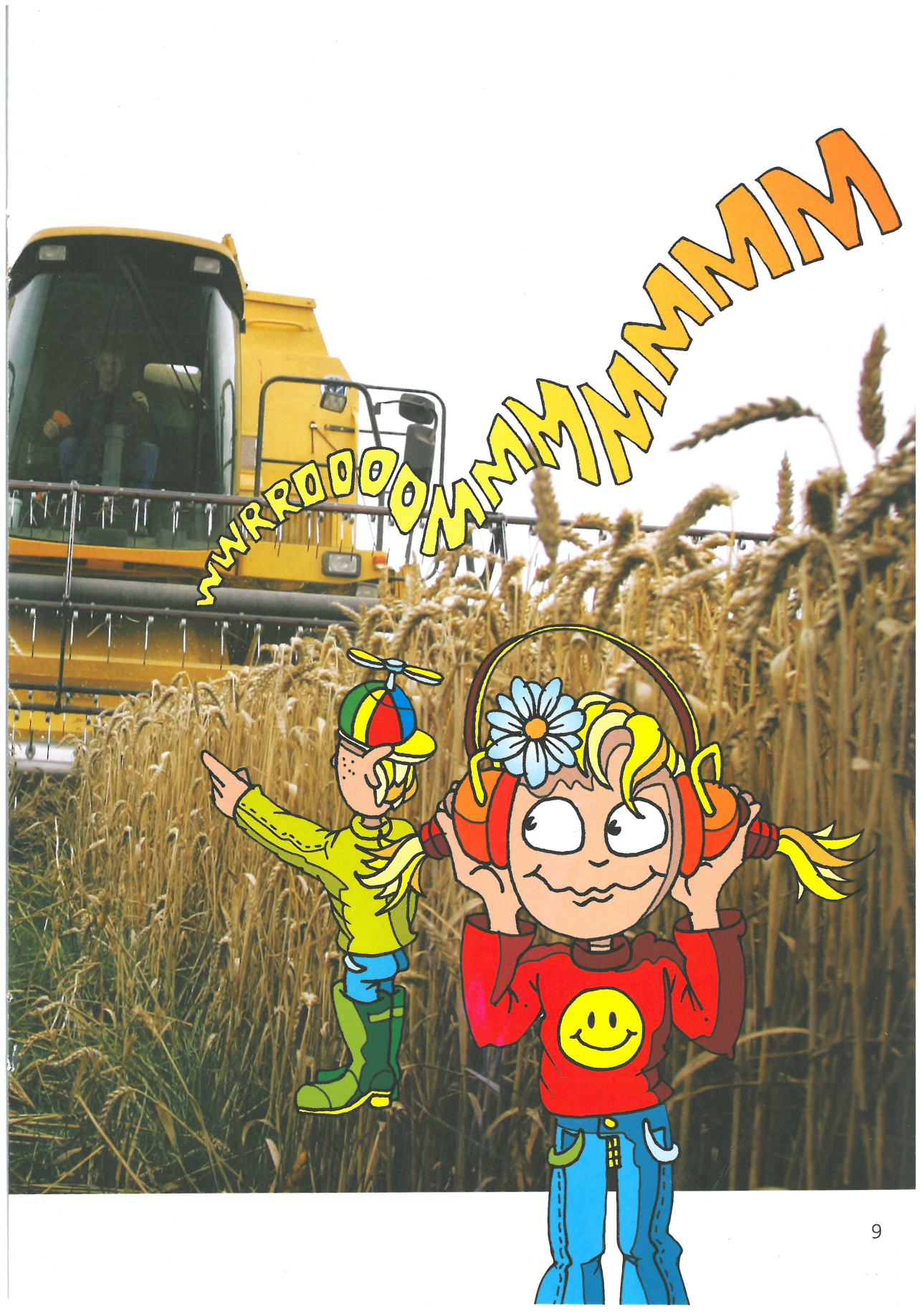
– Jeg er ved at høste kornet, siger landmanden. Det er nemlig vokset op og er helt modent.

– Jeg høster med en mejetærsker. Den kan mange ting på én gang. Den kan klippe kornet, skille korn fra strå og smide stråene ud igen. Kornet sprøjter den op i traktorens påhængsvogn. Ret smart, ikke?

– Orv ja. Må vi få en tur? spørger Rasmus. Han synes, at mejetærskeren er fed og ligner hans fars bil. Den er også gul. Mejetærskeren er bare meget større.

Ruth synes, at mejetærskeren larmer. Og så får hun hø i næsen, fordi mejetærskeren hvirvler det hele ud i luften.





Kornet males

Når kornet er høstet, bliver det sendt på en fabrik, der kaldes en mølle. I fabrikken er der store maskiner, der renser kornet og maler det til mel.

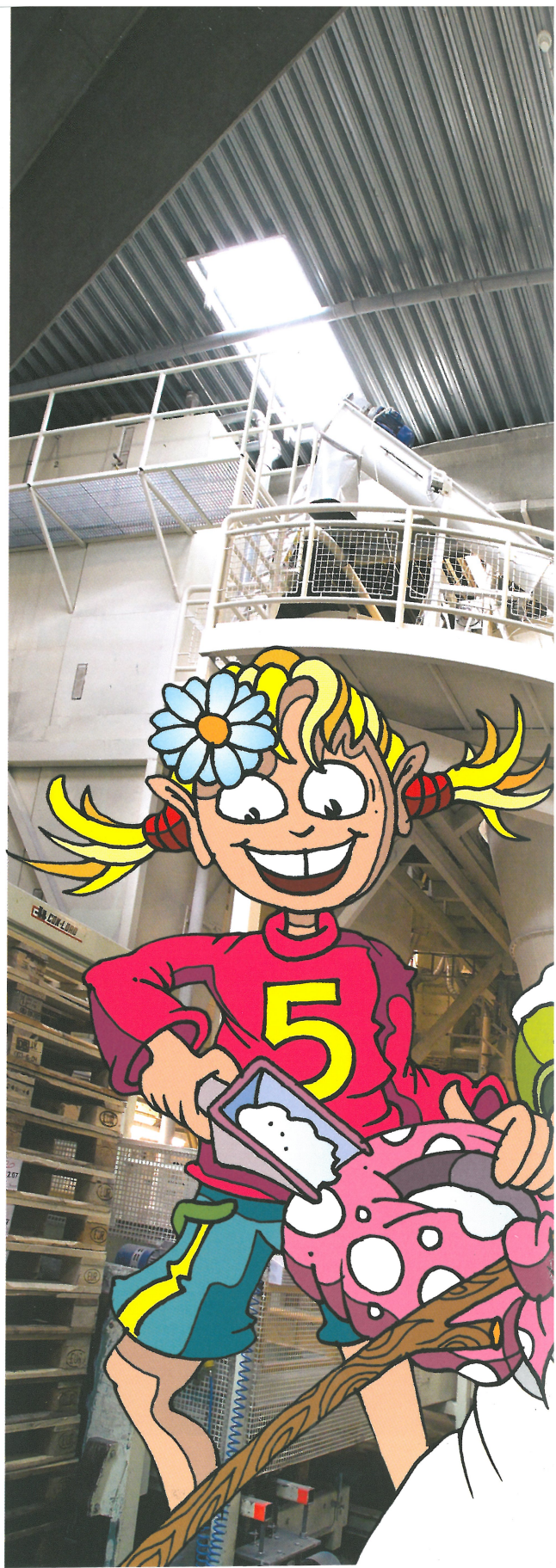
At 'male kornet' betyder, at de knuser kornet. Kornet bliver knust i bitte små stykker, så det bliver til mel. Bagefter kommer melet i poser.

Rasmus kender godt poserne med mel. Dem bruger de også derhjemme, når Rasmus og hans far bager.

– Jeg vil gerne have noget mel med hjem, siger Ruth. Jeg kan godt lide at bage boller. Så hun fylder mel i sin pose.

Rasmus siger ikke noget. Han kigger ned i sækken. Der er mel i sækken. Men melet er fuld af små bitte skaller, der ligger som prikker i det hvide mel.

- Det er fordi, det er fuldkornshvedemel, forklarer Ruth til Rasmus.





Til den voksne:

Myter om fuldkorn

“Lyst brød kan ikke være fuldkornsbrød”

Jo, det kan det sagtens. Brødet kan være bagt af fuldkornsmel, hvor hele kornet er brugt. Og det er ikke nødvendigvis til at se med det blotte øje.

“Mørkt brød er fuldkornsbrød”

Nej, ikke nødvendigvis. Mørkt brød kan også være almindeligt, lyst brød, der blot er farvet mørkt med malt – og som altså ikke har set antydningen af fuldkorn.

“Fuldkorn er hele kerner”

Nej, ikke nødvendigvis. Fuldkorn kan være hele kerner. Men kernerne kan også være malet til mel.

“Alle kerner er fuldkorn”

Nej. Solsikkefrø, græskarkerner og hørfrø er fx ikke fuldkorn. De mest almindelige typer fuldkornsmel er rugmel, grahamsmel, fuldkornshvedemel, fuldkornsspeltmel og hvid hvede. Der findes fuldkornsprodukter for enhver smag – både lyst og mørkt brød, knækbrød, masser af morgenmadsprodukter, ris og pasta. Er du i tvivl, om det er fuldkorn, så kig efter det orange fuldkornslogo.



I bageriet

Nu er Ruth og Rasmus ved at blive sultne. På vejen hjem går de ind til bageren.

– Hej med jer, siger Svend, der er bager. Har I lyst til at smage mine nybagte rugbrød?



– Ja, det kan du tro, siger Ruth. Vi vil også gerne have rugbrød med hjem til de andre i børnehaven. For de spiser nemlig helt utrolig meget!

Jamen, så er fuldkornsbrød også det bedste, siger Svend. Når I køber brød i supermarkedet, kan I kigge efter Fuldkornslogoet. Det viser, at der er meget fuldkorn i.

Svend har ikke så travlt i dag, så han viser Ruth og Rasmus, at man også kan bage lyse boller af fuldkornsmel.





Til den voksne:

.....
Fødevarestyrelsen anbefaler
fuldkorn fordi

Det er sundt

Der er flere vitaminer og mineraler i fuldkornsprodukter, fx mel, gryn, ris, brød, knækbrød, morgenmadsprodukter og pasta.

Det mætter i lang tid

Fuldkornsprodukter mætter rigtig godt og i lang tid.

Anbefaling

Børn mellem 4 og 10 år anbefales at spise 40-60 g fuldkornsprodukter dagligt.

Det svarer til:

- 1 dl havregryn og ½ skive brød eller
- ½ dl musli, 1 fuldkornsbolle og ½ stykke fuldkornsknækbrød eller
- 1 skive rugbrød, ½ stykke knækbrød og 65 g kogt fuldkornspasta.



Fuldkorns-fest i børnehaven

Ruth og Rasmus kommer hjem med posen fuld af fuldkornsboller og rugbrød. Børnene smører selv deres brød og kommer ost ovenpå.

Ruth fortæller de andre børn om, hvor brød kommer fra:

- Først blev marken pløjet og jorden vendt.
- Så blev marken sået.
- Så spirede kornet og voksede op.
- Så blev det høstet med mejetærsker.
- Så blev kornet malet på fabrik og lavet til mel.
- Så blev melet brugt til at bage rugbrød og fuldkornsboller.
- Og nu sidder vi her og spiser og holder fest!

Til den voksne:

Fuldkornsbrød med rug og æble

- ¼ l lunken vand
- ¼ l kærnemælk
- 25 g gær
- 1 tsk. salt
- 50 g tørret figen
- 2 små æbler
- 300 g rugmel
- 200 g hvedemel
- 50 g havregryn

Se fremgangsmåde side 59 i *Glad mad i børnemaver*.

Forslag til pædagogiske aktiviteter

- Lav-selv-spirer, fx rug- eller hvedespirer: Se hjemmesiden www.friskespirer.dk/ hvad-kan-du-spire
- Udflugt til marker, hvor der indsamles og bestemmes forskellige typer korn.
- Skattejagt: Find fuldkornslogoet på fuldkornsprodukter (derhjemme, i institutionskøkkenet, i supermarkedet).
- Føle-sanse-leg: Føl på forskellige typer mel, fx knækkede og hele kerner, rugmel og hvedemel.

Alle disse madvarer kan være fuldkorn Hvilke kender du?



Madens historier Ruth og Rasmus finder FULDKORN

© Fødevarestyrelsen, 2010
1. udgave, 1. oplag, 2010

Fagredaktion
Maria Haukrogh, Fødevarestyrelsen
Fuldkornpartnerskabet

Manuskript og redaktion
Birgitte Dansgaard,
Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse
Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer
Frank Andersen (tegninger)
Fuldkornpartnerskabet (fotos), undtagen
Nana Juul Hansen (havregryn her på siden) Istock
(spirer og rug side 6-7, pasta og ris her på siden)

Trykkeri
Scanprint


Kan købes hos
Komiteen for Sundhedsoplysning
Tlf.: 35 26 54 00
Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk
E-mail: kfs@sundkom.dk

Materialet kan downloades fra www.altomkost.dk

Hæftet er udviklet i et samarbejde mellem:

- Fuldkornpartnerskabet
- Fødevarestyrelsen
- Landbrug & Fødevarer
- 6 om dagen
- 2 gange om ugen



 2 gange om ugen



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

