



Grytten

Bygg

Økt forbruk av norsk bygg gir
bedre selvforsyning og beredskap,
og det er sunt!



Hvete



Havre



Rug



Bygg



Norsk bygg er fremtidens mat

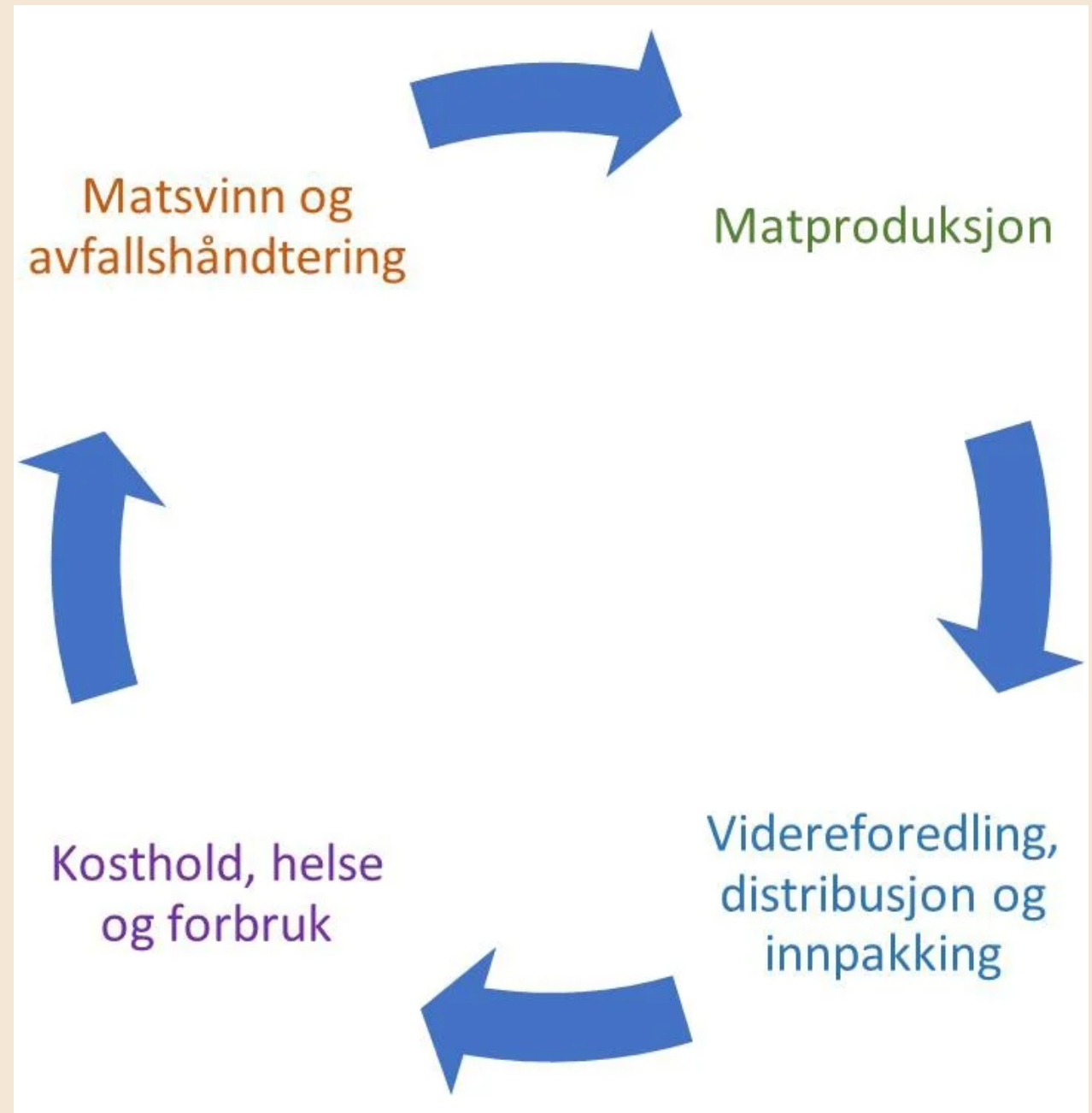
Kornproduksjon

		Korn i alt	Bygg	Hvete	Havre	Rug og rughvete
Norge(areal i dekar) 9566 bruk i 2024		2802400	1455200	592100	695500	57300
Møre og Romsdal (areal i dekar) 71 bruk i 2024		10300	9200	100	1000	0
Norge (avling i 1000 tonn)	2024	1229,7	674,4	240,4	291,1	23,8
	2025	1213,7	690,9	263,1	243,7	16,9
Møre og Romsdal (avling i 1000 tonn)		4,5	4,1	0	0,4	0

Kilde: <https://www.ssb.no/jord-skog-jakt-og-fiskeri/jordbruk/statistikk/korn-og-oljevekster-areal-og-avlinger>

Bra for miljø og beredskap

- Lavt klimaavtrykk
- Utnyttelse av ressurser
- Kortreist mat
- Mindre import
- Beredskapslager



Godt for helsa

- Betaglutaner - Kostfiber
 - ◆ Metter godt
 - ◆ Redusere kolesterol
 - ◆ Jevne ut blodsukker
- Næringsstoffer
- Antioksidanter



Hvordan bruke mer bygg?

- Erstatt ris eller quinoa
- I salater
- I supper og gryter
- Grøt
- Baking



Kilder

Brød og korn, https://brodogkorn.no/oppskrift_tema/bygg/

Brød og korn, <https://brodogkorn.no/fakta/byggfakta/>

Brød og korn, <https://brodogkorn.no/fakta/sett-bygg-menyen/>

Felleskjøpet, <https://fka.felleskjopet.no/presse/pressemeldinger/flere-nordmenn-spiser-bygg--og-det-trengs-som-aldri-foer/>

Felleskjøpet, <https://fka.felleskjopet.no/presse/pressemeldinger/superkornet-ingen-vil-spise/>

Matprat, <https://www.matprat.no/artikler/matproduksjon/hvordan-spise-mer-bygg/>

Nyt Norge, <https://www.nytnorge.no/tema/norske-ravarer/korn-og-oljevekster/bygg/#hvor-mye-bygg-dyrkes-i-norge?>

Ren Mat, <https://www.renmat.no/artikler/2026/ursorten-bygg>

Statistisk Sentralbyrå, <https://www.ssb.no/jord-skog-jakt-og-fiskeri/jordbruk/statistikk/korn-og-oljevekster-areal-og-avlinger>

Store Norske Lekiskon, <https://snl.no/bygg>