

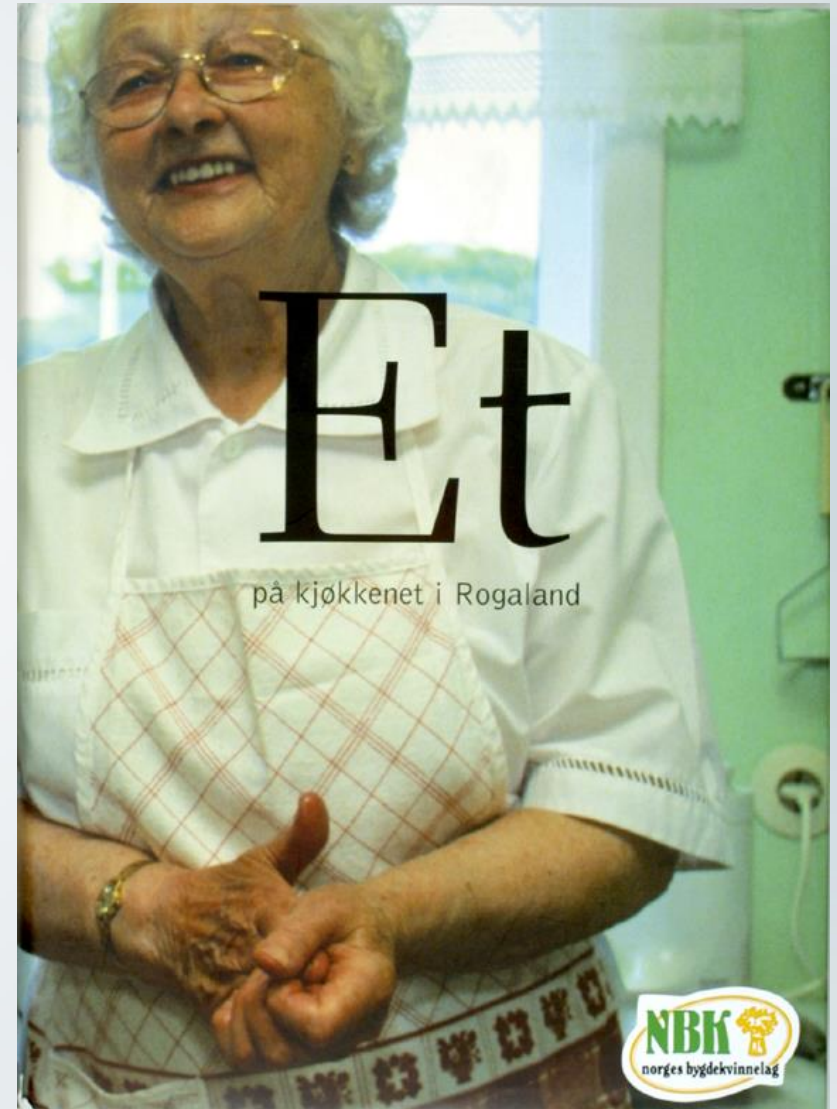
Bygg er sunnest



Einar Risvik, Nofima

Tusen takk for invitasjonen til bygdekvinnelaget

- Jeg har dyp respekt for jobben dere har gjort gjennom mange generasjoner
- Det holder Norge sammen og befolkningen sunn og frisk
- Takk for at jeg får lov til å være medlem



Hvis du trodde at vi har overlevd på potet tar du feil

- Poteten kom til Norge på slutten av 1700-tallet, men kom ikke i almen bruk før rundt 1850. Rundt 1950 hadde den utspilt sin sentrale rolle. Det er rundt 100 år, hvor poteten har vært svært viktig.



Det vi overlevde på var bygg

- Bygg har vært dyrket i flere tusen år og er en av våre eldste kulturvekster. Bygg omtales i bibelen, den finnes i pyramidene og i gamle graver i Kina
- I Norge finner man bygg i alle kjente kulturer helt tilbake fra Druidene

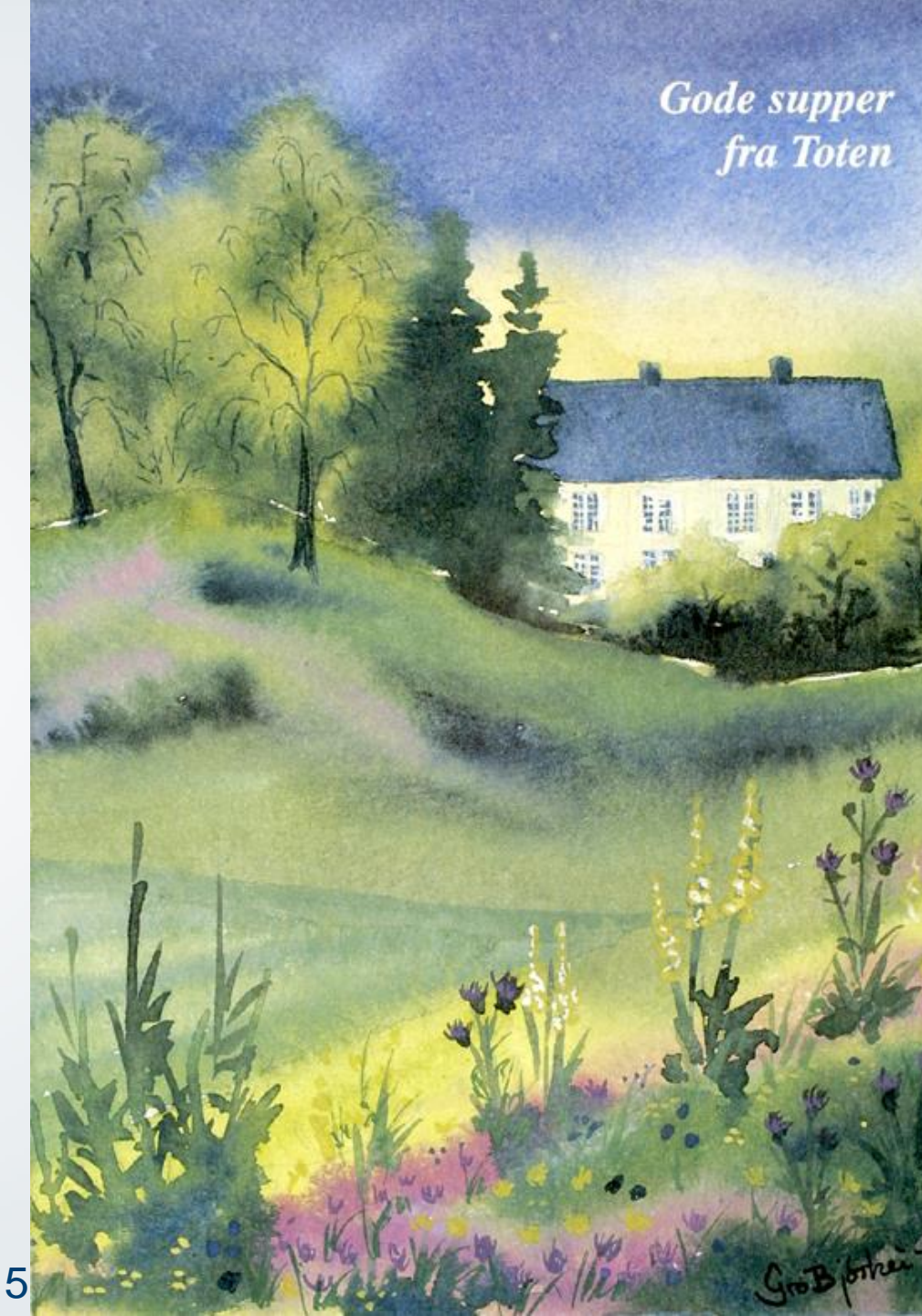


...og i bygde- kvinnelagsbøker

Mange gode oppskrifter

Mange tradisjoner å ta
vare på

Trenger av og til litt
modernisering



Hvorfor har bygg vært så viktig?

- Rik på sein energi og kostfiber
- Rik på vitaminer, mineraler og antioksidanter
- Mye mat for de riktige bakteriene i siste del av tarmen
- Smaker godt og gir god metthet som varer lenger



Brukt til all mat

- Bakverk, supper, sauser, gryter, som graut, som gryn, i pølser og i surdrikke og som dessert



Kaker

Byggmelsvafler

250 gr byggmel
1/2 l Skummet melk
1/2 ts natron eller bakepulver
1/2 kopp smeltet fett eller smør

Vaflene ble servert nystekte med sirup, eller smør og sukker.

Ekstra fine byggmelsvafler

4 egg
1 l melk
1 dl sukker
1 dl byggmel
1 dl sammalt hvetemel, fin (kan også bruke grov)
8 dl hvetemel
1 ts kardemomme
1 ts bakepulver
100 gr. smør

Bland ingrediensene og la røren stå ca. 1/2 time før du begynner å steke. Det blir mellom 15 og 20 plater av denne porsjonen, etter som hvor tykke vafler vi liker.

Fløtelapper

200 gr risemel
potetmel
200 gr hvetemel
50 gr sukker
1 ts salt
4 dl sur fløte eller rømme
3 dl melk

Mulig å dyrke i Norge

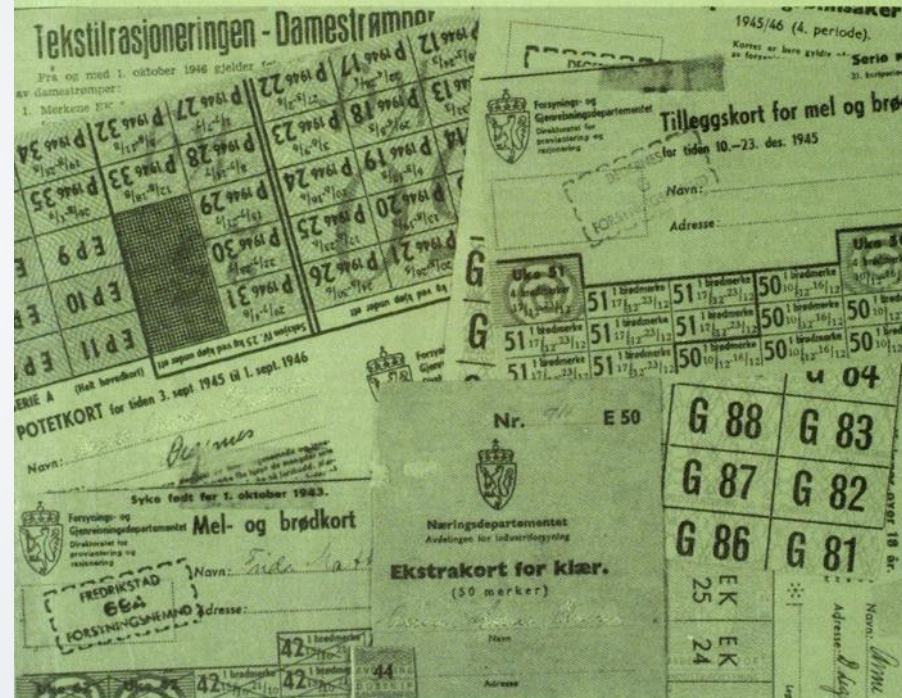
- Vår største grøde

Vi gir 98 % av bygget til husdyra våre, derfor har vi verdens sunneste husdyr

Kanskje på tide å spise mer selv

Vi må ta tilbake den gode matkulturen og historiene

Oppskrifter og råd i krisetider *noen minner fra tiden* 1940 – 45



ØSTFOLD BONDEKVINNELAG



Sein energi

Før:

For dem som jobbet lenge og mye, som hadde lite penger og lite mat

Nå:

For å slippe for høyt blodsukker, redusere risiko for diabetes II, slippe vektøking og føle seg opplagt lenger

Tradisjonskost



fra Ringerike



Hva betyr at det er sein energi?

- Maten varer lenger
- Vi har ork til å gjøre mer
- Humøret svinger ikke så mye
- Vi blir mindre utsatt for fedme og diabetes II



Vi spiser like mye energi av hver, hva er best og hvorfor?



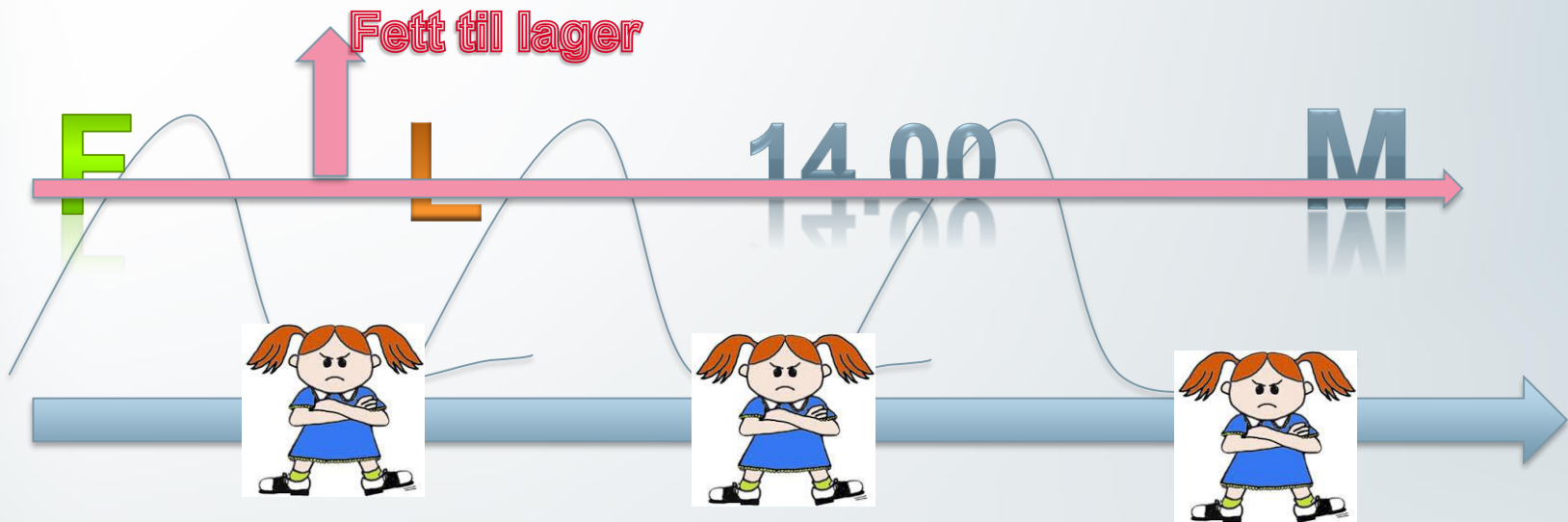
byggrynsgrøt

Blodsukker

Pasta, ris, sukker,
poteter og hvitt mel



Dagen i kort med følgende mat:



Alternativ mat



F

L

14.00

M



Ikke miste historien vår



β -glukan

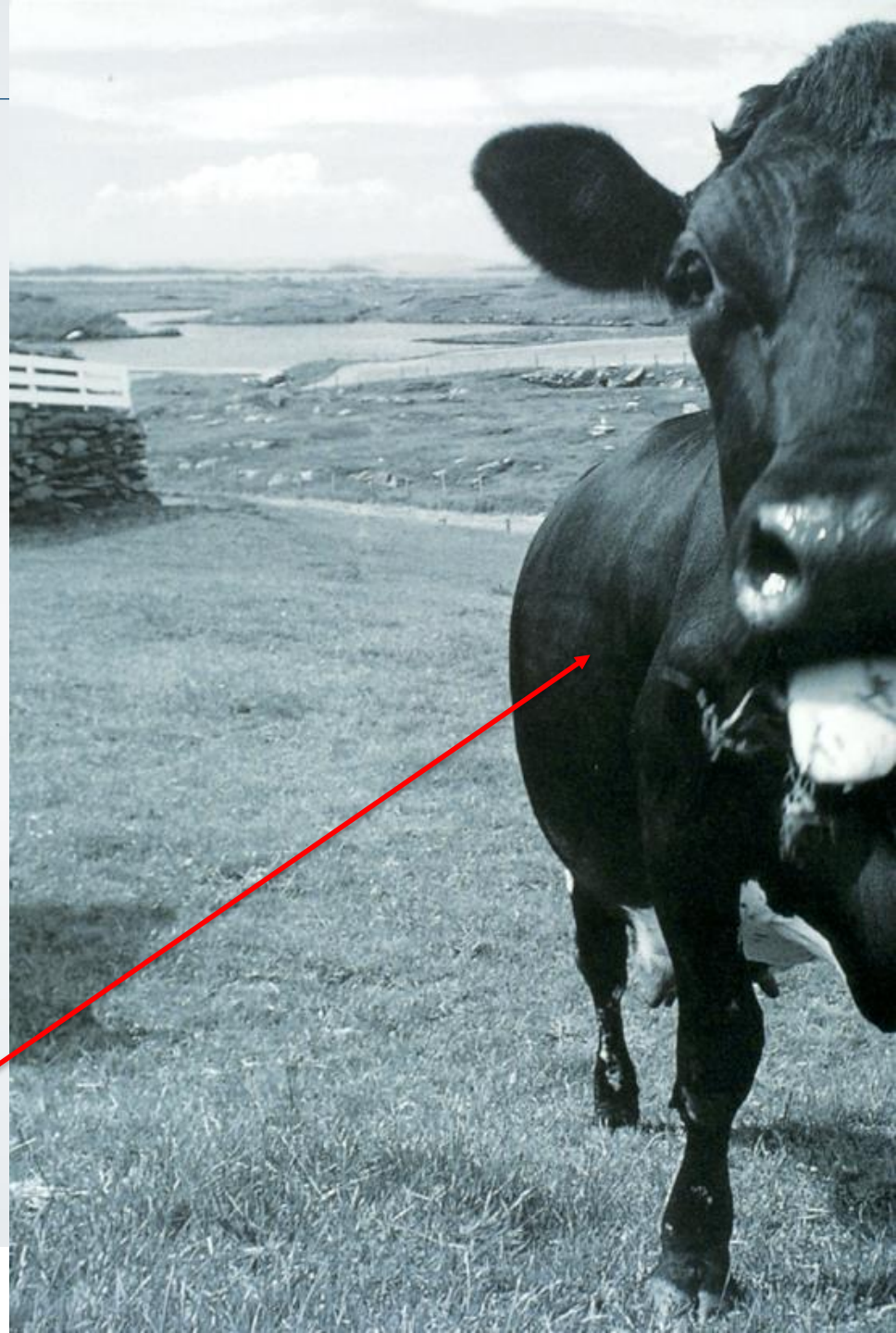
Tarmens feiekost

Sukker satt sammen i store trær av molekyler

De kan inneholde så mye som 2 mill sukker

Minner om cellulose og er derfor vanskelig å fordøye for oss

For tarmbakterier er de mat



Binder seg til:

- Kolesterol
- Fett
- Bakterier
- Fri radikaler

På denne måten
reduserer byggfiber risiko
og effekt av
matforgiftning, kreft og
infeksjoner

Mat fra Østfold



Sikringskost

Bygg er billig, men gir mye energi og kan brukes på mange måter

Avkokt saftsuppe

Grøt

I farser

HVERDAGSGLIMT

fra Grong krigsåra 1940 - 45



Utgitt av Grong bondekvinne­lag
1990

Grøt viktig fordi

- Bakteriene i siste del av tarmen trenger mat for ikke å bli sure. Da skiller de ut stoffer vi ikke er så glade i.
- Muskler må holdes ved like, da trenger vi påfyll av gode proteiner, de finner vi i melk
- Når kroppen blir eldre blir immunforsvaret litt dårligere, da trenger vi påfyll av antioksidanter hele tiden
- Tarmen må ha noe å gjøre ellers er vi sultne hele tiden, vi trenger noe som tar litt plass
- Fiber må vi ha, både de som er løst i vann og de som ikke er

Jeg mener saftsuppe må tilbake igjen

På sykehjem

På sykehus

På skoler

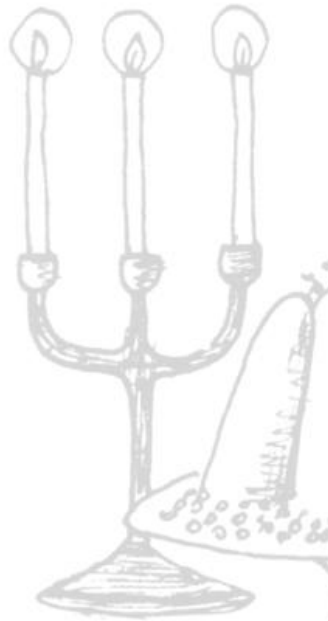
På SFO

På treningsstudio

På fotballbanen



Dessert er viktig for de som spiser lite



Bygg passer fint med bær

Sein energi og antioksidanter sammen er perfekt

Frukt og bær

Hva er “sunn” for eldre

- Liten porsjon
- Kaloririk
- Rik på protein og kanskje fett
- Antioksidanter
- Smaksfull
- Mye fiber som er lett å spise
- Gir ikke forstoppelse eller diare
- **SER KJEMPEGOD UT!!!!**

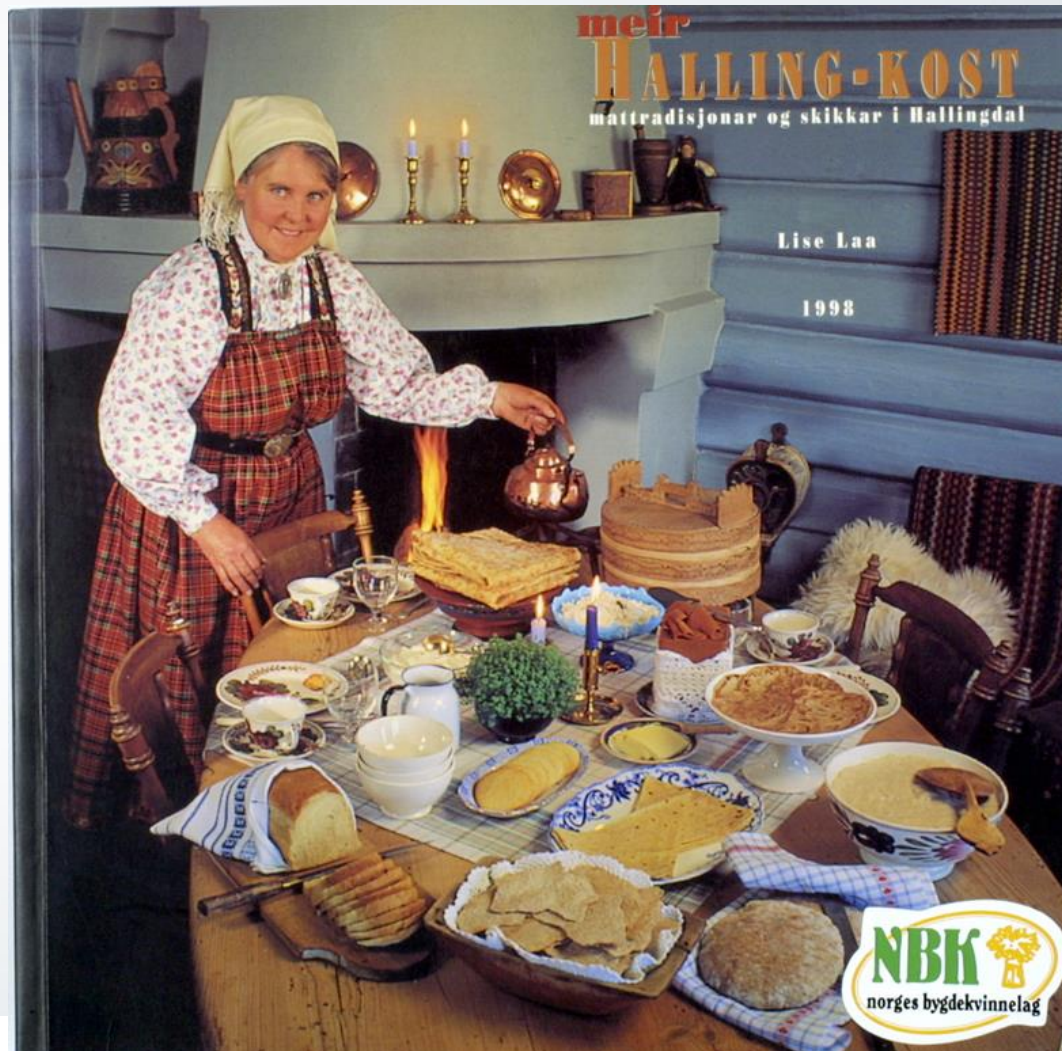


Grøt til eldre

- Må være små porsjoner
- Fristende
- Smake godt
- Variasjon med enkle midler
- Være sunn



En sunn tarm



Siste del av tarmen har de viktigste bakteriene

- Her finner vi Acetobakterium, som er et eksempel på bakterier som er viktige for immunsystemet. De produserer organiske syrer og korte fettsyrer
- Når vi spiser bakterier som er viktige for oss kaller vi det probiotika. Dette er ofte melkesyrebakterier
- Når vi spiser næring som er viktig for våre venner blant bakteriene kaller vi det prebiotika, dette er fiber fra bygg, betaglukaner
- Barn med lite gode bakterier i tarm har mye mer allergi og intoleranse og de med lite Acetobakterium er i tillegg overvektige

Immunforsvaret trenger mat

- 50-70 % av immunforsvaret sitter i tarmen
- Bakteriene som er i tarm skiller ut syrer og hormoner som sier om de har det bra eller dårlig, disse tas opp i blodbanen og går til hjernen som får beskjed om hva kroppen må gjøre
- De bakteriene som er positive og som bidrar mye til å holde oss friske, holde oss slanke og de som bidrar til en positiv psyke kan alle leve på kostfibrene i bygg (og på fiberdelen i grønnsaker)



Barn trenger dessuten mat som varer helt fram til neste måltid



SILDEGRYN

- 2 l vatn
- 1 dl byggryn
- 1 1/2 dl gule erter
- 1 lettsalta fleskeknok
- 1/2 kålrot
- 2–3 gulrøter
- 4–5 potet
- 1/2 løk
- 4 spekesild
- 1 ts timian

Til fire personar. Legg erter og byggryn i vatn kvar for seg natta over. Bytt vatn og kok til dei er møyre. Reingjer silda, skjer ho opp i ein centimeter store bitar, og vatn ut i eit par timar. Kok fleskeknoken i halvannan time. Rensk gulrøtene og skjer dei i terningar. Tak opp fleskeknoken, legg gulrøter i krafta, og kok til dei er møyre. Ha i silda, timian, og til slutt erter og gryn. La suppa trekkje. Server sildegryna varm, med flatbrød til.

Ragnhild Giskemo, Ørskog bygdekvinnelag

Litt modernisering må til



Nå vet vi hvorfor bygg må bli like viktig i dietten vår igjen



Grøt er dessuten trendy



Det er 5 restauranter med bare grøt i København



Mer enn 100



Grøt til enhver bruk

- Havregrøt på skolen
- Grøt for eldre
- Grøt til frokost
- Grøt til fest



De skolene som har bygg/havregrøt på morgenene, har hatt utrolig gode erfaringer med dette



Grøt som passer til hver enkelt

- Med smør og fløte til dem som spiser litt for lite
- Ekstra protein for alle over 55 - Styrk
- Med mye fiber for dem som skal ha sein energi
- Med ekstra antioksidanter til dem som har dårlig immunforsvar
- Med vannløselig fiber til dem som sitter mye stille



Forskernes eldregrøt er sein energi, med ekstra protein/fett og antioksidanter

- 80 g byggflak
- 20 g byggmel
- 500 ml Styrk evt fløte
- 400 ml vann
- 100 ml eplemost
- 1 g salt
- 4 riv muskat
- Toppet med ripsgele og bær





Takk for oppmerksomheten

www.nofima.no

