

# *Spis norsk bygg!*



coop

**NBK**   
norges bygdekvinne­lag

## Hvorfor norsk bygg?

Bygg er et anvendelig og robust korn som er godt tilpasset norske forhold og egner seg til å dyrke i store deler av landet. I tillegg smaker det godt og er veldig sunt.

Tradisjonelt har bygg vært mest benyttet til dyrefôr og brygging av øl. Bygg var vanligere i norsk kosthold før, og da mest som grøt og i flatbrød. Grunnen til at bygg var et vanlig matkorn, er at bygget var enklere å dyrke enn hvete og andre kornsorter. Bruken av bygg til menneskemat har gått kraftig ned siden gamle dager, men det bør vi forandre på!

### BYGG KAN BRUKES TIL MYE

Rene byggbrød blir tunge og kompakte, men man kan med fordel blande inn opp til 40 % bygg i siktet hvete når man baker brød, pizzadeig, kjeks eller liknende, og få gode bakeresultater. Man kan også bruke bygg i mange forskjellige retter som grøter og supper. I det moderne kjøkkenet kan hele byggryn være en utmerket erstatning for ris, pasta eller couscous. Bygg kan for eksempel brukes i riskrem, risotto og paella, som tilbehør til kjøtt og fisk, eller brukes i salater og wraps. Mulighetene er mange, og bare fantasien setter grenser!

Hjemmelaget knekkebrød er både sunt, godt og enkelt å lage

### VISSTE DU AT

- Bygg regnes som urkornet, og ble dyrket i Afrika for 10 000 år siden.
- Bygg er på fjerdeplass i dyrkingsomfang i verden, etter mais, ris og hvete.
- I Norge dyrkes bygg på halvparten av kornarealet
- Under 1 % av bygget vi dyrker i Norge spises i dag av mennesker



## Bygg er bra for deg

Bygg er proppfullt av sunne saker, og den største fordelene er kornets høye innhold av kostfiberet betaglukan.

Betaglukan har god effekt på kolesterol og blodsukker, er godt for tarmens funksjon og bakteriemiljø, og holder deg i tillegg mett lenge. Det kan hjelpe når du vil kontrollere vekten. Bygg er også rikt på antioksidanter, og inneholder gunstige fettsyrer og verdifulle næringsstoffer som er godt for kroppen. Fiberet i bygg kan redusere risikoen for flere livsstilssykdommer, slik som diabetes type 2, overvekt, høyt blodtrykk, hjerte- og karsykdommer og tykk- og endetarmskreft. Generelt vil mye fiber i kosten lette fordøyelsen. Fiber brytes ikke ned i magesekken, men binder væske og gir metthetsfølelse. Både barn og voksne bør ha et variert kosthold med fiber fra mange kilder. Voksne bør spise minst 25-35 gram kostfiber hver dag.

### BYGG REGULERER BLODSUKKERET

Etter et vanlig måltid øker blodsukkeret. For høyt blodsukker kan øke risiko for diabetes type 2. Samtidig er et stabilt blodsukker viktig for høy arbeidskapasitet og godt humør. Fiberet i bygg bidrar til at blodsukkeret stiger langsomt og holder seg stabilt lenge. Da unngår man raske svingninger og blodsukkertopper.

## MER BYGG I KOSTEN GIR

- Mer stabilt blodsukker
- Bedre fordøyelse
- Mindre kolesterol i blodet
- Vedvarende metthetsfølelse

Bygg inneholder mye fiber, antioksidanter og gode fettsyrer



# Matsikkerhet, miljø og verdiskapning

Å øke produksjonen og forbruket av matbygg i Norge er viktig for norsk selvforsyning.

I de årene hvor avlingene slår feil i store deler av verden og det er vanskeligere å importere matkorn, er det desto viktigere at vi har en god matberedskap i Norge med produksjon av korn mange steder i landet.

Å ha en høy selvforsyning i Norge er solidarisk overfor andre land. FNs bærekraftsmål nummer 2 sier at vi skal utrydde sult, oppnå global matsikkerhet, bedre ernæringen og fremme bærekraftig landbruk innen 2030. Da har alle land et ansvar for å utnytte de naturgitte forutsetningene til å produsere mat innenfor egne grenser. Ikke alle kan produsere alt, men alle kan gjøre det beste ut av det de har.

Lokal matproduksjon er også bra for miljøet. Kortreist og klimatilpasset mat som norsk bygg bidrar til å senke klimautslippene fra landbruket. Sist, men ikke minst, bidrar norsk bygg og annen lokalprodusert mat til lokale arbeidsplasser, verdiskapning og levende bygder. Dette sikrer du som forbruker ved å spise mer norsk bygg og etterspørre det i butikkene.

## ØKT FORBRUK AV NORSK BYGG GIR

- Bedre selvforsyning og beredskap i Norge
- Bedre mulighet for å nå FNs bærekraftsmål om global matsikkerhet, ernæring og bærekraftig landbruk
- Mer miljøvennlig mat og mindre klimagassutslipp
- Lokal matproduksjon, arbeidsplasser og levende bygder

Energibarer med bygg, nøtter, frø og tørket frukt holder deg mett gjennom dagen



# MÜSLIRUNDSTYKKER



## Ingredienser

6 dl kaldt vann  
3 g (et lite hjørne) fersk gjær  
1 ts/3 g salt  
400 g siktet hvetemel  
100 g Coop Gullbygg *Middagsbygg*  
100 g Coop Gullbygg *Lettkokte bygg- og havregryn*  
25 g solsikkefrø  
25 g sesamfrø  
25 g knuste linfrø  
50 g eple i biter, uten skall  
50 g tørket aprikos i biter  
25 g most banan  
30 g hakkede valnøtter

## Tips

*Server rundstykkene med smør og ost*

## SLIK GJØR DU:

1. Rør sammen alle ingrediensene, unntatt byggen, i en bolle. Hev deigen i 12 timer eller mer i kjøleskap.
2. Dagen etter tas deigen ut fra kjøleskapet. Rør om i bollen og la stå fremme i romtemperatur i 2 timer.
3. Kok opp middagsbygg og avkjøl. Ha det i røren.
4. Rør til slutt inn bygg- og havregryn og fordel røren med en spiseskje i smurte muffinsformer av metall.
5. Stek midt i ovnen ved 200 °C i ca. 25 minutter eller til rundstykkene er ferdige.



# STEKT LAKS MED BULJONGKOKTE GRØNNSAKER OG BYGG

4 PORSJONER, 25 MINUTTER

## Ingredienser

6 dl kraft (buljong)  
2 poteter  
4 gulrøtter  
En halv kålrot  
2 dl Coop Gullbygg *Middagsbygg*  
Salt og pepper  
Hakket timian  
2 hakkede vårløk  
4 biter laksefilet ca. 170 g stykk  
Smør til steking

## SLIK GJØR DU:

1. Skrell og skjær poteter, gulrot og kålrot i terninger, og ha de i en kjele. Tilsett buljong og kok opp.
2. Tilsett middagsbygg og kok i ca. 20 minutter til alt er mørt. Smak til med salt, pepper og timian, og vend inn vårløk.
3. Krydre laksen med salt og pepper, og stek i smør på begge sider til den nesten er gjennomstekt. Server i dype tallerkener med rotgrønnsaker, bygg og buljong.



## Tips

Smak til buljongen med litt eple-sidereddik eller sitronsaft.



# Fiberrikt og godt for hele familien

Gullbygg er en serie unike kornprodukter fra Coop.

De inneholder en ny byggsort fra Duga som er spesielt rik på betaglukan og som har en mild og rund smak. Tilstrekkelig inntak av Gullbyggprodukter vil ha positiv virkning på kolesterol og blodsukker hos barn, voksne og eldre.



*Duga*  
er varemærket  
for norskprodusert  
bygg med unike  
ernæringsmessige  
egenskaper.





**FLERE GODE OPPSKRIFTER  
MED BYGG FINNER DU PÅ:**

**coop.no**

og

NORGES BYGDEKVINNELAGS TRADISJONSMATSIDER

**norsktradisjonsmat.no**

---

Denne brosjyren er laget av Coop og Norges Bygdekvinnelag. Norges Bygdekvinnelag er en landsdekkende organisasjon med 13 500 medlemmer og 400 lokallag, som tar vare på og sprer kunnskap om norsk matkultur og mattradisjoner. Informasjon er hentet fra Opplysningskontoret for brød og korn, Duga og Coop.

---

**coop**

  
**ncrsk**  
TRADISJONSMAT