



Rug

Volda el. mylne as

www.mylna.no - mylna@mylna.no

RUG

Rug har blitt brukt som brødkorn i ca 2.500 år. Rugkornet har snerp liksom bygg, men dei lange frøa er utan skal (nakne). Rug blir sådd om hausten og er nøysam og sterk mot vinterskadar, sjukdomar og sur jord. Sidan rug toler sur jord liksom havre, voks den godt i svibruket på Finnskogen.

Volda El. Mylne produserer **steinmalt rugmjøl** etter same prinsipp som dei gamle gardskvernene har malt mjølet på i fleire hundre år. Vi nyttar steinkvern som er hogd spesielt til føremålet, nemleg å male skalfattige (nakne) kornslag. Kornet vert rensa før maling, men ingen delar (skal, o. l.) vert fjerna, så mjølet er sammalt.

Mange hevdar at denne gamaldagse maleprosessen (steinkverner) gir betre bakeeigenskapar.

All rugen vi nyttar er økologisk dyrka.

Steinmalt rugmjøl vert i hovudsak nytta til bakverk (rugbrød) og knekkebrød. Grovbrød og grove rundstykke får grov struktur og vert saftige og gode ved å nytte ein rel. stor andel av steinmalt rugmjøl i deigen. Rug eignar seg også godt til flatbrød, graut og supper.

	<i>Steinmalt rugmjøl, øk. Volda El. Mylne</i>	<i>Valsa rug, økologisk Volda El. Mylne</i>	<i>Rug sammalt grovt Møllerens</i>	<i>Siktet rugmel Møllerens</i>
Vassprosent ved innveging	12,1	12,4	Maks 15	Maks 15
Energi, kcal/100g	293	289	302	319
Protein, g	8,0	7,4	8,4	7,0
Feitt, g	1,4	1,0	2,3	2,0
Karbohydrat, g	62,1	62,6	61,8	68,2
Kostfiber g	14,9	15,0	Ikkje oppgjeve	Ikkje oppgjeve
Mineral g	1,5	1,6	Ikkje oppgjeve	Ikkje oppgjeve

Valsa rug frå Volda El. Mylne blir valsa på ein enkel, gamaldags valsestol. Denne prosessen gir det ferdige produktet ein spesiell, grov struktur samanlikna med andre valsa produkt og sammalt (grovmalt)rugmjøl.

Valsa rug får ein grov struktur som kan minne litt om havregryn. Det er rel. lite finstoff (finmjøl) i sluttproduktet, men rugen ”støvar” meir enn andre kornslag. Valsa rug får noko mørkare (blåaktig) farge enn eksempelvis valsa spelt og kveitevals.

Valsa rug vert i hovudsak nytta til bakverk. Grovbrød og grove rundstykke får grov struktur og vert saftige, luftige og gode ved å nytte ein rel. stor andel av valsa rug i deigen. Sidan strukturen ersåpass grov, er valsa rug godt egna til strø/dekor på bakverk. Rug eignar seg også godt til graut og supper.

Sjå vår internettside www.mylna.no for meir informasjon om produkt, oppskrifter, m.m.