

Savre

Volda el. mylne as

www.mylna.no - mylna@mylna.no

HAVRE

Havre har vore dyrka her til lands i fleire hundre år, både i dei beste kornområda og i karrig, sur jord langs mest heile vår langstrakte kyst. Havre har, saman med sild og poteter, berga mang ein familie frå svolt i farne tider. Før malinga på dei gamle gardskvernene måtte havrekornet tørkast, og det foregjekk i ei gryte der ein rørte rundt i kornet under oppvarminga, så det ikkje skulle svi seg. Denne tørkeprosessen inaktiverer dei feittnedbrytande enzymata (lipase) i havren, slik at den ikkje skulle harskne ved vidare bearbeiding og lagring. Dette gav i tillegg havremjølet ein ”nøtteaktig” brentsmak og høgt kostfiberinnhald sidan ein ikkje fjerna noko av skalet.

Havren er rik på kostfiber, antioksydantar og feitt (har omlag 60% meir einumetta feitt enn kveite/bygg, og ca 35% mindre fleirumetta feitt.). Av denne grunn vert det hevda at havre er vårt sunnaste kornslag.

Volda El. Mylne produserer i dag havremjøl etter den gamle metoden. Vi utnyttar heile havrekornet, og tørkar det på platetørke ned til ca 7% vassinnhald før kjøling og maling på steinkvern. Havre har høg skalandel, og difor vert kostfiberinnhaldet i **sammalt havremjøl** på heile 24,5% .

Denne omstendelege prosessen og utstyret er vi truleg åleine om å bruke til kommersiell matmjølproduksjon i dag.

Varedeklarasjon/samanlikning andre havreprodukt;

	<i>Sammalt havremjøl Volda El. Mylne.</i>	<i>Bjørn Havremel Regal</i>	<i>Havregryn Lettkokte Møllerens</i>	<i>Havrekli Fiberrik Regal</i>	<i>Steinmalt Havreskal Volda El. Mylne.</i>
Vassprosent v/ innveging	7	11	11	11	11,1
Energi, KJ	1100	1520	1324	1380	-
Protein, g	9,9	13	11,3	15	4,9
Feitt, g	6,1	7	6,8	7	2,2
Karbohydrat,g	47,3	61	51,8	51	-
Mineral, g	2,1	-	-	-	3,3
Kostfiber, g	24,5	8	10	13	77,7

Tabellen viser varedeklarasjon sammalt havremjøl i samanlikning med konkurrerande produkt. Siste kolonne, steinmalt havreskal, er teke med for å understreke forskjellen på sammalt havremjøl og andre havreprodukt – nemleg at sammalt havremjøl utnyttar heile havrekornet. Analysen av havreskalet er ”nybrottsarbeid” frå vår side, og seier noko om kor mykje protein, feitt, mineral og kostfiber som går tapt når skalet vert fjerna. Alle andre havreprodukt er i hovudsak basert på ”skredd havre”, avskala havre, dvs. maling/valsing av havrekjernen, margen.

Sidan skalfraksjonen av havren utgjer heile 30-40%, medfører dette at vårt sammale havremjøl får ein kostfiberprosent på 24,5, om lag det doble av tilsv. havreprodukt og sammalt mjøl av andre kornslag.

Sammalt havremjøl har frå gamalt av blitt brukt til graut, suppe, flatbrød og lelse. I dei seinare åra har havremjølet også blitt brukt i kaker, brødbakst, pannekaker, vafles, sveler, m.m. for å få meir fiber, smak og fylde i slik mat.

Bakeri har nytta havremjølet i spesialbrød (eks: Baker Hansen`s Havrekornbrød), som vassabsorberande middel (kun 7% vatn), og havreloff med 40% sammalt havremjøl liknar på loff, men inneheld like mykje kostfiber som grovbrød.

Platetørka havregryn er, som namnet tilseier produsert ”på gamlemåten”, ved bruk av platetørke og ein enkel valsestol. Heile havrekornet (inkl. skal) blir tørka (”brent”) på platetørke frå 15% og ned til 8% vassinnhald. Denne prosessen fører litt av den gode smaken frå skalet til margen. Etter kjøling vert kornet avskala og valsa.

Platetørka gir havregrynet ein god aroma og ein ”nøtteaktig smak”. Storleiken på gryna er noko større enn lettkokte havregryn.

Desse havregryna eignar seg godt til graut, eller med mjølk og sukker på. I dei seinare åra har havregrynet også blitt vanleg i kaker og brødbakst for å få meir smak og fylde i slik mat, eller dei kan brukast som strø/pynt på bakverk. Produksjon av havregryn på denne måten er arbeidskrevjande, difor er dette noko som vi lagar av og til i mindre seriar for moro skuld.

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