



Bygg

Volda el. mylne as

www.mylna.no - mylna@mylna.no

BYGG

Bygg er den viktigaste kornarten vår, og har vore dyrka i Norge i uminnelege tider. Bygg har vore hovudsorten til flatbrød, graut, m.m. i store delar av landet (særleg i kornområda). Kun 5% av byggen går til matproduksjon. Matforsk har jobba mykje med bygg i det siste, og har m.a. uttalt at bygg er det sunnaste av alle kornslag av fylgjande årsaker:

- bygg inneheld arabinoxylaner og betaglukaner (fiber- polysakkarider som gir arbeid til bakteriane i tjukktarmen)
- bygg inneheld antioksydantar
- bygg har lav glykemisk indeks
- bygg inneheld lite gluten (positivt med hensyn på diabetes)

”Det som er det viktigste med bygg er at fiberinnholdet ser ut til å gi næring til bakteriene i tykktarmen, og gjennom dette redusere risikoen for tykktarmskreft, som er en av de raskest voksende kreftformene for tiden. Dette er bedre i bygg enn andre kornslag. Karbohydratene er samtidig seine, det vil si lav glykemisk indeks, og demed unngår man de store toppene i blodsukker” (sitat e-post frå Dr. agric. Einar Risvik, Matforsk).

Bygg fortener meir oppmerksomheit og større variasjon i sortiment enn det vi finn i dag (hovudsakleg sikta bygg m/ utmalingsgrad 70% og delte byggkjerner som er avskalla ned til ca 50% av heile kornet). Derfor vil vi presentere våre to alternativ; **steinmalt byggmjøl** (100% utmalingsgrad) og **valsa bygg** (90% utmalingsgrad).

Godt mjøl krev godt korn, og vi brukar bygg frå Ottadalen, fordi:

- godt korndistrikt med høg kvalitet på kornet frå gamalt av
- mest nedbørsfattige område i landet (ca 260 mm. nedbør/år)
- kunstig vatning med smeltevatn frå fjell og bre

Volda El. Mylne produserer **steinmalt byggmjøl** etter same prinsipp som dei gamle gardskvernene har malt mjølet på i fleire hundre år. Før maling på steinkverner vert kornet reinsa, utan at noko av skalfraksjonen vert fjerna. Steinkvernene inneheld støypte kvernsteinar. Desse har hogde spesielle halvmåneforma spor frå sentrum og ut, og dette gir kverna ein viftfunksjon. Krumminga og djupna av spora er tilpassa maling av bygg. Når ein utnyttar 100% av kornet vert sluttproduktet fiberrikt. Byggmjølet ser likevel relativt finmalt ut, sidan steinkvernene er innstilte på å male fiberfraksjonen til små ”fliser” på opptil 1-2 mm.

Ingen kjenner i dag oppskrifta på støyping av kvernsteinar, og kunnskapen om bruk og vedlikehald av slike steinkverner er vi i dag truleg åleine om å nytte kommersielt.

Bruksområde: potetball, graut, suppe, bakverk, blodmat, flatbrød, pasta, barnemat, vaflar og kaker.

Valsa bygg blir valsa på ein enkel, gamaldags valsestol. Denne prosessen gir det ferdige produktet ein spesiell, grov struktur samanlikna med andre valsa og sammalte produkt. Deler av skalfraksjonen vert fjerna før valsing.

Valsa bygg har om lag same bruksområde som byggmjøl, men valsa bygg har vorte spesielt populært til bakverk i det siste (Vi leverer til bakeri gjennom Idun Industri AS).

	Valsa bygg Volda El. Mylne	Steinmalt byggmjøl Volda El. Mylne	Skjåkmjøl Ottada- len Mølle	Steinmalt byggskal Volda El. Mylne
Vassprosent ved innveging	12,8	12,0	Max 15	11,2
Energi, KJ	1199	1245	1424	-
Protein, g	11,1	13,1	10,1	4,3
Feitt, g	1,4	2,4	1,7	1,3
Karbohydrat, g	56,2	52,1	70,9	-
Mineral, g	2,0	2,0	2	3,3
Kostfiber, g	16,5	14,1	12,2	81,7
Utmalingsgrad	90%	100%	90%	-

Siste kolonne, steinmalt byggskal er teke med for å vise kor mykje næring som forsvinn ved avskaling av kornet. Sjå vår internettside www.mylna.no for meir informasjon om mylne, produkt, oppskrifter, m.m.