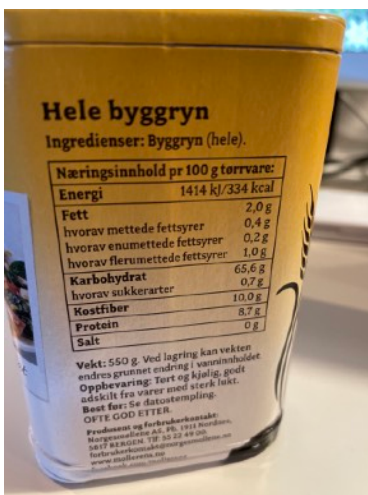




Bygg er bedre enn ris

Norskprodusert bygg bør erstatte ris i kostholdet vårt



Norske bønder leverer 600 000 tonn bygg hvert år. Under 1% går til menneskemat. Det meste brukes som dyrefôr, til tross for at bygg omtales som 'superkorn'.

Bygg er kanskje den kornsorten mennesket først tok i bruk. Den har høyt næringsinnhold, inneholder mye betaglukan, og har mye mer -og bedre -smak enn ris.

Mer bruk av norske kornprodukter styrker selvforsyningen, øker beredskapen og gir helsegevinster.

Dersom vi lar være å prosessere matkorn gjennom slaktedyr, øker vi næringsverdien 10-20 ganger. Overgang fra animalsk til plantebasert kosthold er et spørsmål om bruk av matjord, selvforsyning og økologi, like mye som et personlig spørsmål om helse og etiske valg. Vi bruker nå 1,5 millioner dekar jordbruksland til dyrking av bygg - halvparten av all korndyrking i landet. Det er sløseri å la 99% av denne høyverdige matvaren gå til dyrefôr, og med det gå glipp av 80-90% av matenergien. Det er et viktig poeng at vi dyrker mest mulig av maten vår selv, også målt i energi-innhold. Fra 1999 til 2024 gikk selvforsyningsgraden i Norge ned fra 40 til 35%. Målet er 50%. (Kilde NIBIO)

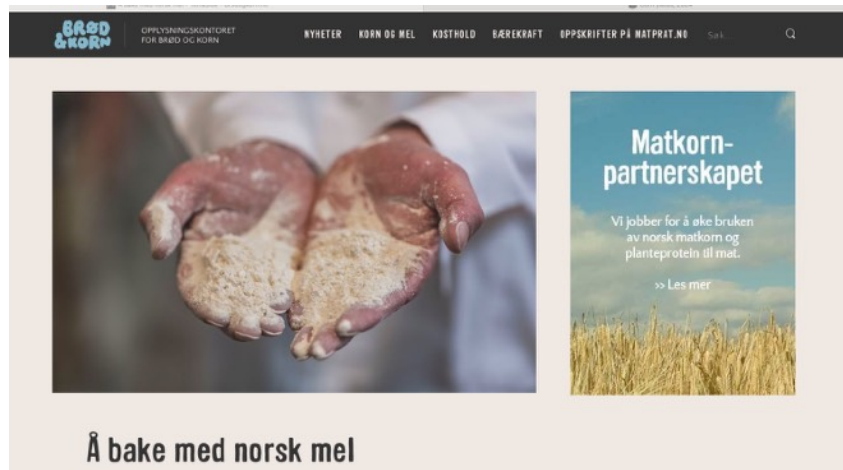


Ris er hovedingrediens i kostholdet for halve verdens befolkning.

I Norge spiser vi 6 kilo ris hver i året. Vi kan øke andelen av norsk matkorn til 90%, mot nå 50.

Ris inneholder stadig mer arsenikk. Gjennomsnitt er nå 66 mikrogram per kilo, men verdiene øker med temperatur og CO₂-innhold i luften. Verdiene er særlig høye i Sør-Amerika og Asia. Epidemologiske studier viser at økningen i arsenikkinnhold kan føre til 19 millioner flere kreftdødsfall bare i Kina.

Pris og etterspørsel internasjonalt tilsier kanskje at vi bør la folket i den sørlige verden beholde risen, til overkommelig pris, og heller spise det vi kan produsere selv.



Bygg omtales av mange som superkorn. På samme måte som havre inneholder bygg viktige betaglukaner, som er gunstig for kolesterolnivået. Det er også påvist at høyt inntak av bygg virker forebyggende på hjerte- og karsykdommer.

Stikk i strid med de gode effektene bygg har på kroppen, går altså bruken vår nedover. Opplysningskontoret for brød og korn gjennomfører årlig den store brødvaneundersøkelsen i Norge.

– Årets undersøkelse viser at nesten hver fjerde nordmann synes kornet som har vært livsviktig for oss i generasjoner smaker kjedelig. Det samme antallet kan ikke tenke seg å spise bygg framfor ris, sier Torunn Nordbø, daglig leder i Opplysningskontoret for brød og korn.

– Den samme undersøkelsen viser at 34 % ikke vet hva de skal bruke bygg til. Dette ønsker vi å gjøre noe med. Det er mange retter hvor man kan bruke bygg i stedet for ris, mais, bulgur eller quinoa. Du kan også bake mer med bygg, sier Nordbø.

Hun foreslår å teste ut bygg i **tacoen** eller i en deilig **grøt** med havremelk og mandelsmør. Du kan også bake **epleterte** eller et skikkelig godt **byggbrød** i høst.