

4. PlanteKundskab - med smag

Hvede

Korn 2:2



Smagens Dag

koststudio



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen, Julie Poulsen og Mariann Bach Nielsen



Tema: Korn

Enårige græsser, der hører til græsfamilien

Der findes ca. 10.000 slags græsser, men kun ca. 50 bruges til dyrefoder, og 10 har betydning som mad til mennesker

Der findes fire kornarter, der dyrkes i Danmark, som alle hører til rapgræs-underfamilien:

- Byg
- Havre
- Rug
- Hvede

Korn er den vigtigste kilde til kulhydrater (og energi) i mange kulturer

Findes i fødevarer som: Brød, grød, pasta og øl

En essentiel del af kostrådene.





Hvedes oprindelse

Hvede stammer fra det historiske område Mesopotamien i Mellemøsten

De tidlige arter af hvede blev dyrket helt tilbage til ca. 10.000 før Kristus

Hvede har været dyrket i Danmark siden stenalderen ca. 4000 før Kristus

Hvede har dannet basis for ernæringen i Øresundsregionen - der blev udviklet en særlig brødkultur.

Dyrkning

Der findes to typer hvede:

- Vinterhvede og vårhvede

Derunder findes flere hvedearter

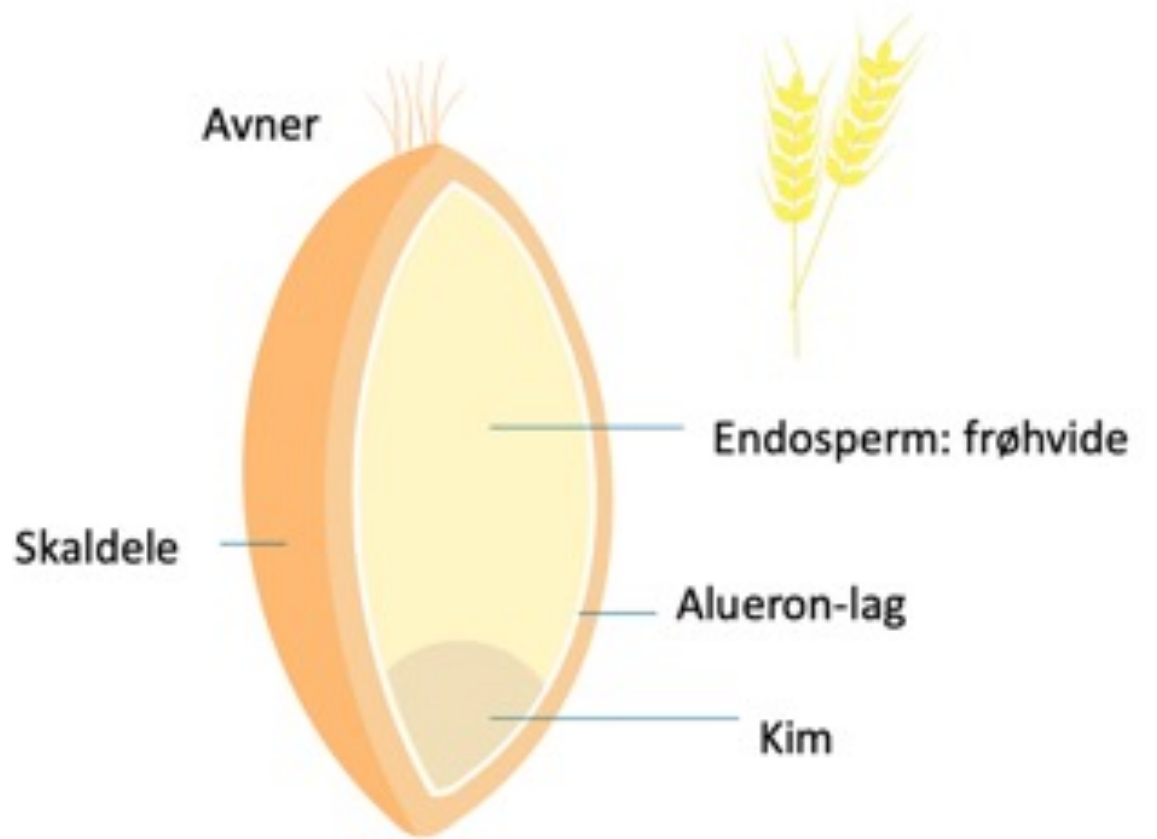
De først dyrkede hvedearter:

- Urhveder: enkorn, emmer og spelt → Spelt er tættest beslægtet med almindelig hvede

Hvedekornet består af:

Skal, klid, aleuronlag, frøhvide, kim

Hvede bruger kvælstof for at gro, og man kan derfor ikke gro hvede på samme mark mange år i træk.





Dyrkning

- Gror bedst i mildt og fugtigt klima
- Modnes bedst i varmt og tørt vejr
- Tørring af kornet kan være essentielt, hvis vejret er fugtigt, når det høstes
- Dyrkning af vinter- og vårhvede: sås i henholdsvis efterår og forår
- Fra korn til mel:
Rense, affugte, formale og sigte.

Bæredygtighed

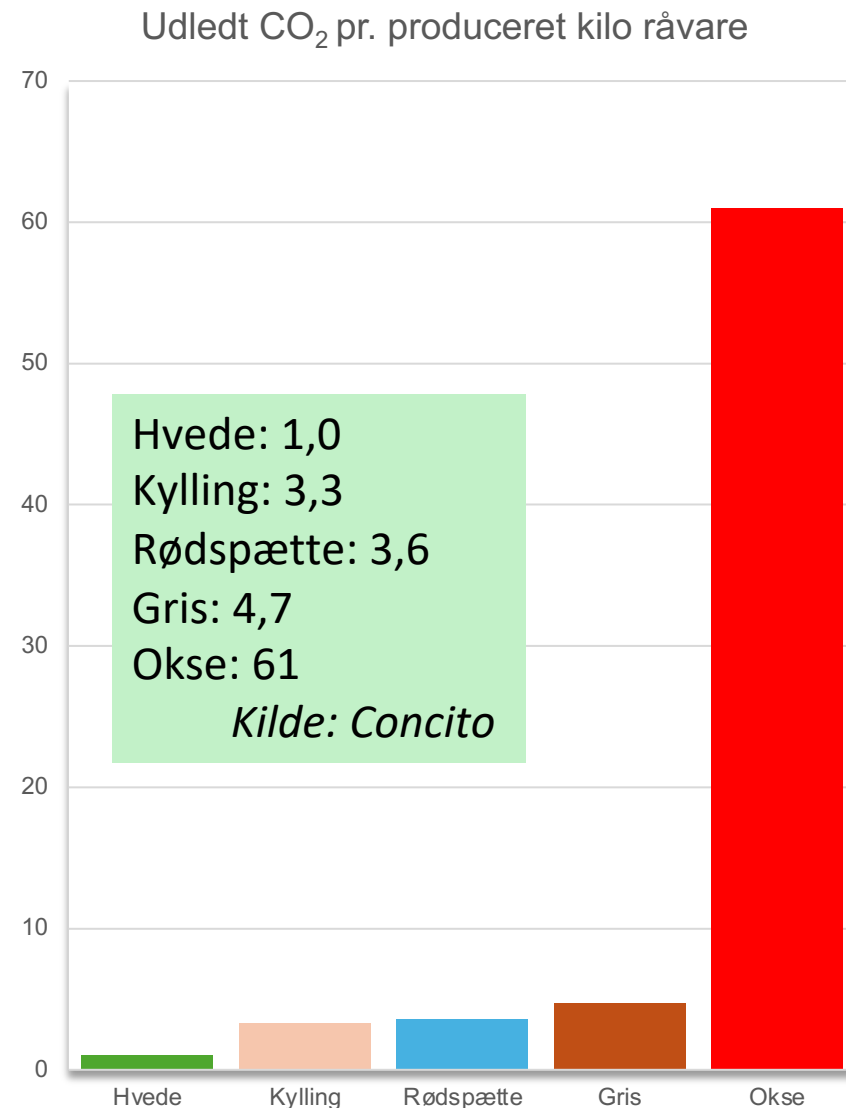
Hvede kan forarbejdes på mange måder

- Koges som hele kerner
- Males til mel: surdej, brød, kager, jævning i madlavning

Kvælstofskredsløb: Korn i samdyrkning med bælgrugter

Økonomisk set er korn den vigtigste plantefamilie i verden, da det er en forholdsvis sund og billig spise

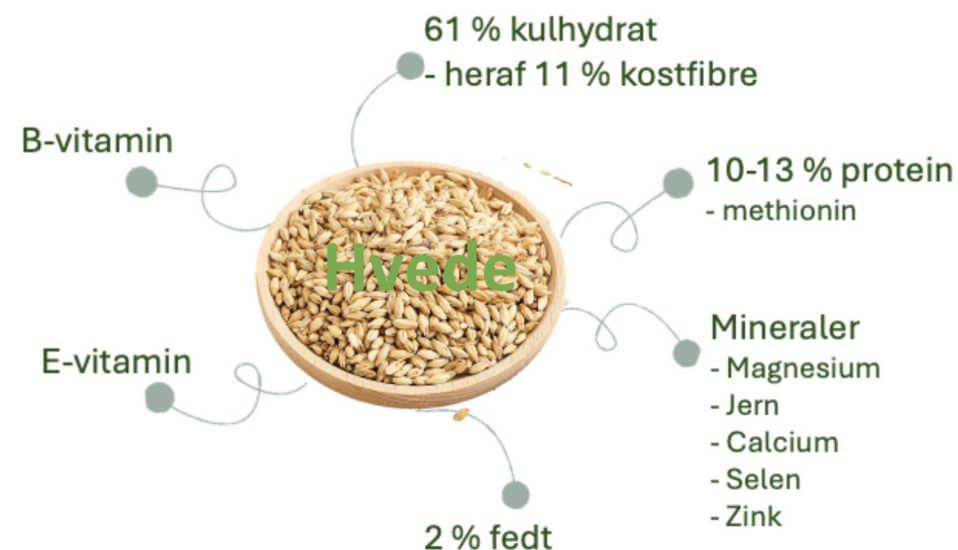
Traditionelle hvedesorter: mere modstandsdygtige overfor sygdomme og klimaforandringer.



Sundhed og ernæring

- Hvedemel har et højt indhold af kulhydrat (69 g/100 g) og kostfibre (6 g/100 g)
 - Kulhydrat er kroppens primære energikilde
 - Kostfibre er essentielle for kroppens fordøjelse
- Hvis man vælger fuldkornshvedemel, får man endnu flere kostfibre: 14 g/100 g

- Hvor sidder næringstofferne i hvedekornet?
 - Skal/klid: hovedparten af kornets fibre
 - Klid/aleuronlag: mineraler, proteiner og B-vitaminer
 - Frøhvide: højt indhold af kulhydrater (stivelse)
 - Kim: B- og E-vitaminer, proteiner og sunde fedtstoffer.



Smag, tilberedning og gastrofysik

- Hvede er bedst kendt som del af brød, pasta, kager, jævning og panering
 - Kvalitet af hvedemel: gluten og stivelse
 - Gluten: god hæveevne → fordelagtigt ved bagning af brød
 - Stivelse: evne til at forklistre giver struktur i brød og kager
 - Surdej som smagsgiver og hævemiddel i bl.a. brød.
-





Smag, tilberedning og gastrofysik

- Bulgur er en traditionel spise i Mellemøsten
- Hvordan anvendes bulgur?
 - Som tilbehør ligesom ris og pasta
 - I salater, grød, pandekager, vafler mm.
- Højere indhold af kostfibre end ris
- Kogte kerner af enkorn, emmer og spelt
 - Velegnede som erstatning for ris
 - Mere aromatisk smag og flere kostfibre.

Vidste du at...

- Hvede er den kornsort, der bliver produceret mest af i verden
 - Hvede er den vigtigste frøafgrøde efter ris.
-





Tip en 13'er

Hvad ved du om hvede og bulgur?