

Smagens Dag



Giv planterne smag - Perlebyg i februar

Af Helle Brønnum Carlsen



Kort om

Perlebyg (*Hordeum Vulgare*)

Perlebyg er poleret byg af arten almindelig byg (*Hordeum Vulgare*), som også kaldes maltbyg. Byg er en kornsort, der kan spores 6.000 år tilbage i tiden. Man har fundet rester af byggryn i den nordlige del af det, vi i dag kalder Jordan. Man mener, at byg, ligesom hvede, der er den ældst dokumenterede kornsort, stammer fra det, vi i dag kalder Iran og Irak. Kornet er udbredt med nomadefolk, der rejste rundt i Mellemøsten.

Da vi i Danmark bosatte os og begyndte at dyrke jorden i bondestenalderen ca. 4.000 år før vores tid, havde vi ikke held med at dyrke hveden. Hvede kræver et varmere klima, end der var dengang. Byg derimod, kunne sagtens vokse i det køligere klima. Selv om der er en del bygarter, der bare er irriterende ukrudt, lykkedes det stenalderbonden at producere arten almindelig byg. Den er spiselig og har været den vigtigste kornsort i Norden frem til middelalderen.

Kornsorterne, også kaldet cerealierne, er en selvstændig fødevarergruppe. Men biologisk set er de en særlig gruppe stivelsesholdige frugter. De tilhører græsserne, der er en særlig familie. Nogle af kornene kan nemmere få fjernet avnerne, skallen, mens andre skal slibes for at fjerne avnerne. Byg hører til de dækfrøede, hvor avner og det indre korn er vokset sammen, så det kræver en slibning at fjerne avnerne. Det betyder, at kornet ikke er så fiberrigt, som et uafskallet korn. Men der er stadig mange gode mineraler i perlebyg.

Byg har bredt sig og dyrkes i dag både i Europa, Mellemøsten, Centralasien, Nord- og Sydamerika. I Danmark var byggrød en af de væsentligste kilder til næring til den almindelige befolkning, indtil kornproduktionen blev udvidet med havre, rug og til sidst hvede.

Vidste du at ...

- Byg er den kornsort, der kan vokse under de mest barske klimaforhold. Hvis du tager til Himalaya og ser, hvad de oprindelige tibetanske folk har spist, finder du den særlige byggrød Tsampa. Det er deres basismad spist med smeltet yak-okse-smør.
- Perlebyg indeholder mange gode mineraler som kalium, fosfor, jern, zink og magnesium. Desuden er der også en del protein og lidt polyumættet fedt. Det er dog især kulhydrat som energikilde, der har gjort byg vigtig i oldtidens kost.

Vidste du at ...

- Byg bruges i dag primært som foder til dyr.
- Byg bruges også til at fremstille malt, der indgår som basis i størstedelen af den danske ølproduktion.
- Der bliver også produceret flager til grød og knækkede bygkorn til bagværk.
- Polerede korn kaldes perlebyg og har fået en fornyet interesse i det nordiske køkken. De kogte perlebyg kan indgå i salater og bygottoer.
- Byg er ikke så krævende at dyrke. Derfor bruges der langt mindre vand til byg end til ris. Der er god mening i at lære at give perlebyg smag, så vi kan nyde vores "otto" og samtidig tænke på jordens bæredygtighed.

Smagens Dag



Bygotto med grønkål

(4 pers.)

Du skal bruge

1 løg, pillet og hakket fint
2 fed hvidløg, pillet og hakket fint
3 spsk. olivenolie
3 dl perlebyg
1 dl hvidvin/vand med citronsaft eller lys øl
6 dl kyllingebouillon (eller fond), varmet op
300 g grønkål skyllet, ribbet og snittet
100 g friskrevet parmesan eller grana
1 dl creme fraiche 18 %
Salt og peber
Lidt revet citronskal af usprøjtet citron



Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Gør alle ingredienser klar.
3. Kom olie, løg og hvidløg i en tykbundet stor kasserolle eller gryde. Sautér ved middel varme, til løgene er glasklare.
4. Tilsæt perlebyg, og lad dem sautere med i 1 minut.
5. Kom vin, vand eller øl ved, og skru ned.
6. Kom 1 dl fond ved ad gangen, og rør, så det ikke brænder på. Sådan mætter du langsomt kornene, til de bliver bløde, men stadig har bid. Det tager cirka 15 minutter.
7. Læg den skyllede grønkål i et ildfast fad.
8. Drys med lidt salt.
9. Steg grønkålen ved 180 grader i 5 minutter, så bladene lige bliver sprøde.
10. Vend sprød kål, parmesan og cremefraiche i bygottoen.
11. Smag til med salt, peber og revet citronskal.



Sautér løg og hvidløg i olien.



Tilsæt perlebyg og vin/vand/øl.



Tilsæt fond, 1 dl ad gangen.



Vend den sprøde kål i retten.



Tilsæt cremefraiche



... og parmesan. Smag til.

Smagens Dag



Smag på Bygotto med grønkål

Smag på retten.

Brug Smage-5-kanten.

Smager retten lidt bitter, farves felt 1 under bitter.

Smager retten lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

Er der andre smagsudtryk, du ikke kan finde i Smage-5-kanten, men som også er vigtige?

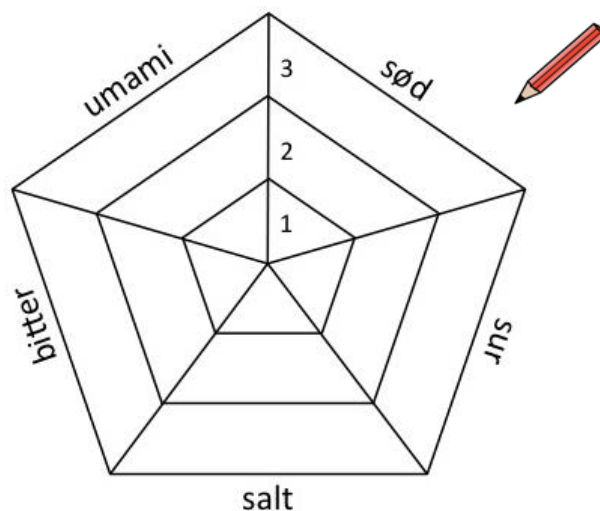
Beskriv: _____

Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten om? Beskriv:

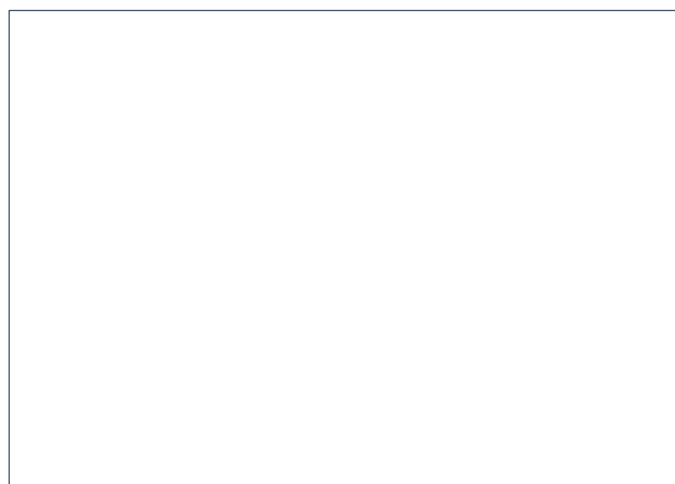
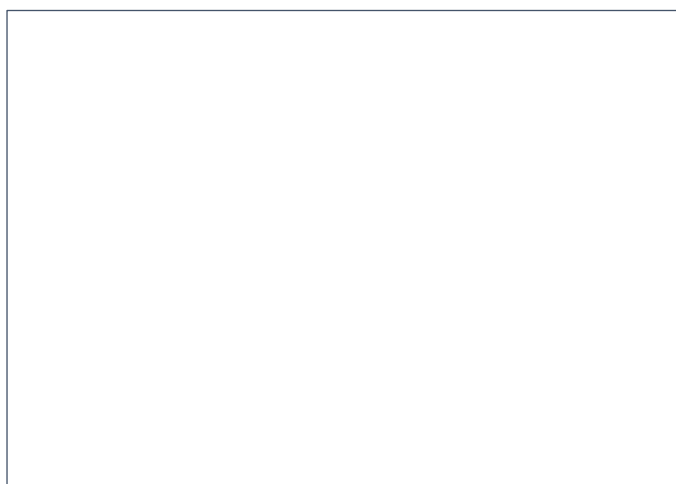
Hvornår kan du forestille dig at servere bygotto?



Udfyld smage-5-kanten



Tag gerne et par fotos af jeres egen ret, eller tegn retten, og sæt ind herunder:



Smagens Dag

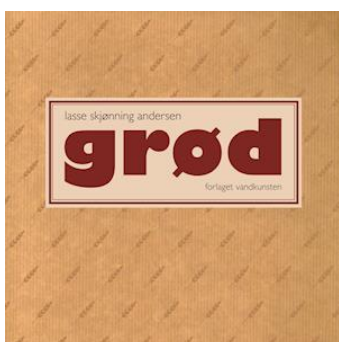


Vil du vide mere?



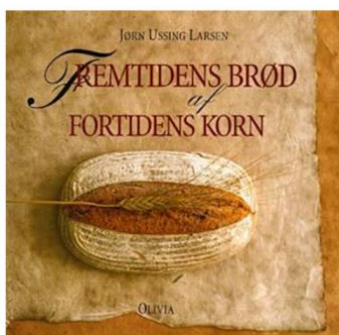
Verdensmål og Madkundskab, Teoribog

Helle Brønnum Carlsen, FADL, 2020



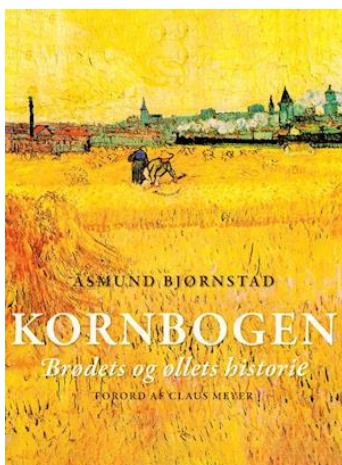
Grød

Lasse Skjønning Andersen, Forlaget vandkunsten, 2012



Fremtidens brød af fortidens korn

Jørn Ussing Larsen, Aurion, Politikens Forlag, 2022



Kornbogen, brødets og øllets historie

Åsmund Bjørnstad, Forlaget Hovedland, 2023