

Smagens Dag



Giv planterne smag

- Lær af Mellemøstens brug af korn
- Hvede i april

Af Helle Brønnum Carlsen



Kort om

Hvede (*Triticum*)

Bulgur er dampede afskallede knækkede hvedekerner. De kan laves af flere forskellige sorter fra *triticum-familien*, men bliver oftest lavet på *triticum durum*, som vi kalder durumhvede.

Hvede er ligesom byg en meget gammel kornsort med mange undergrupper. Det er lidt uklart, præcis hvornår hvilken hvede opstod. Vi ved dog, at hveden har eksisteret for næsten 10.000 år siden i det område mellem Eufrat og Tigris, der dengang hed Mesopotamien, og i dag er Irak og det østlige Tyrkiet. Man mener, at den hvedesort vi kalder emmer, *triticum dicoccum*, er en af de ældste sorter. Men også durum er en meget gammel hvedesort.

Det er ægypterne, der fra ca. 4.000 år før vor tid for alvor tager den systematiske dyrkning af hvede i brug. Så kommer der endnu flere arter, der især giver enten gode bageegenskaber eller en tilpas hårdhed, så man kan lave bulgur og couscous. Hvede giver meget mad i forhold til de anstrengelser, mennesker skal lægge i at frembringe det. Derfor har hvede gennem den vestlige og mellemøstlige historie været basis for kulturers fremvækst. I de nordlige lande som Danmark dyrker man primært hvede til dyrefoder. Vi har for fugtigt og for koldt et klima til at dyrke hvede til bagning. Men i 1900-tallet får vi nye landbrugsmetoder og udvikler nye krydsninger. Så kan vi bedre dyrke brødhvede, men endnu bedre er vi til at dyrke spelt, emmer, manitoba og mange andre typer af hvede.

Fra det mellemøstlige køkken har vi lært at bruge durumhveden ikke bare til brødbagning, men også til couscous og bulgur, der i disse køkkener indgår som basismad. Der kombinerer man ofte hvede med en bælgfrugt, så retten også giver optimalt optag af protein.

Vidste du at ...

- Hvede (uanset type) 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 hvede vigtig i oldtidens kost.
- Ordet *triticum* betyder hvid på latin. Ordet hvede refererer netop til, at hvedekornet er mere hvidt end andre korn typer.



Vidste du at ...

- Hvede bruges både til foder og til at fremstille forskellige meltyper, som bliver brugt til fx brød, bulgur, couscous og pasta.
- I de nordiske lande har vi de seneste 30-40 år genoptaget interessen for de gamle kornsorter. I Nordjylland ligger et oplevelsescenter, der hedder Kornets Hus.
- Hvede er en kornsort med så mange undergrupper, at næsten alle lande kan dyrke en eller anden form for hvede. Dog går det ikke i de meget varme tropiske områder og i de iskolde polare områder.
- Hvede har en evne til at optage fosfor (næringsstof) fra ørkenstøvet og bruge det.

Smagens Dag



Bulgurpilav med broccoli, peberfrugt og feta

(4 personer)

Det skal du bruge

1 løg pillet og hakket fint
2 fed hvidløg pillet og hakket fint
3 spsk. olivenolie
3 dl bulgur
1 dl grønne linser
6 dl kyllingebouillon

300 g broccoli i små buketter
1 rød peberfrugt rensset og skåret i små tern på
1 x 1 cm
3 spsk. olivenolie
1 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. stødt korianderfrø
Salt og peber

1 dl skyllede grofthakkede persilleblade
1 dl skyllede grofthakkede mynteblade
4 forårsløg rensset og skåret i små ringe
5 små cherrytomater i både eller halve
1 tsk sumak
100 g feta smuldret til middelstore stykker

Sådan gør du

1. Gør alle ingredienser klar – *mis en place*.



2. Kom olie, løg og hvidløg i en tykbundet kasserolle eller gryde. Sautér ved middel varme, til løgene er glasklare.
3. Tilsæt bulgur og grønne linser.
4. Hæld straks bouillon over, og lad det småkoge ved laveste varme under låg i 15 minutter.
5. Steg broccoli og peberfrugt i olie sammen med spidskommen og korianderfrø. Smag til med salt og peber.
6. Bland hakkede krydderurter med forårsløg, sumak, tomater og halvdelen af fetaen.
7. Når bulguren er klar, vender du broccoliblandingen i og lader den trække 2 minutter.
8. Lige inden servering vender du krydderurterne rundt og drysser med den sidste feta.



Smagens Dag



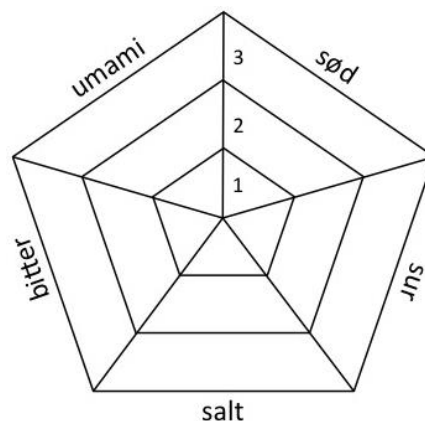
Smag på din ret

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 smagsudtryk, du ikke kan finde i 5-kanten,
men som også har betydning? _____

Hvad minder smagen, duften og tekturen i retten
om?

Udfyld smage-5-kanten



Sumak er et mellemøstligt krydderi med syrlig smag.

Sumak kommer fra knuste tørrede røde frø fra sumakplanten.

Du kan nemt bestille den på nettet, hvis du ikke kan få den i dit supermarked.



Tænk og drøft

Find tre sunde og bæredygtige tiltag i den ret, du har lavet.

Beskriv hvordan:

- 1) du har reduceret CO₂-aftrykket.
- 2) du har sammensat din ret, så du får fuldgyldigt protein.
- 3) du har brugt råvarer, der kan skaffes ikke for langt væk som hovedingredienser. (Vi har næsten intet friskt grønt fra friland i Danmark i april.)

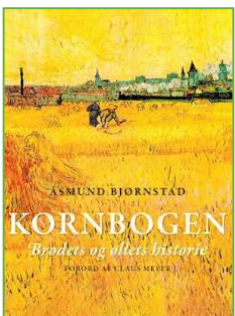
Smagens Dag



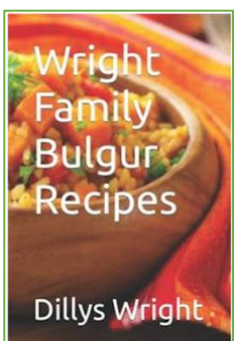
Vil du vide mere?



Verdensmål og Madkundskab Teoribog, Helle Brønnum Carlsen, FADL, 2020



Kornbogen, Åsmund Bjørnstad, Hovedland, 2023



Wright Family Bulgur Recipes, A. Mvula, D. Kuffour & J. Wright, 2021



Mit tyrkiske køkken, Rukiye Benli, Turbine, 2016

www.aurion.dk: Fremtidens brød af fortidens korn



Månedens Smag er en workshop, hvor du kan opleve og analysere månedens smag ud fra de 5 grundsmage.

Workshoppen er udarbejdet af Smagens Dag og knyttet til årets tema for Smagens Dag, som ligger sidste onsdag i september – SOS for Smagsløgene.

Foto: Irene Eckermann og IStockPhoto.

Redaktion: Mariann Bach Nielsen