



LIGE PÅ KORNET



Stenkværnen kvadrer for fuld skrue ude på de små møllerier. Spelt, enkorn og emmer bliver til kostbart mel, specialbutikkerne sælger til høje priser. Ekspert og melproducent er dog uenige om, hvorvidt det dyre specialmel er alle pengene værd.

Af N. Bjerglund Andersen og T. Hagen Johnsen



Enkorn, emmer, spelt. Interessen for specialmel er voksende, og madskribenter skriver lange bøger om de gamle kornsorters fortræffeligheder. Men det kræver fyldte lommer at bage brød på de gamle kornsorter. 36 kroner er prisen for et kilo økologisk enkornmel fra specialproducenten Aurion. For bare tre kroner, altså en tolvtedel af prisen, kan man i Aldi købe et kilo fint malet hvidt hvedemel fra Guldvang.

Men hvad får man for de 33 kroner oven i prisen, når man køber de små pakker med specialmel. Er de sundere, smager de bedre eller kan man lige så godt holde sig til det billige hvedemel fra Aldi?

KORNENTUSIATER STEMME FOR SPECIALME

Anders Borgen, som er ekspert i gamle kornsorter, er ikke i tvivl om, at man skal holde sig til det specielle mel:

”Det industrielle hvedemel er ikke egnet til menneskeføde. Alt det gode i kornet er sorteret væk, og hvis du udelukkende spiser brød lavet på industrimel, er der en betydelig risiko for, på sigt, at få blandt andet kronisk mangel på zink og jern.”

Den samme holdning finder man hos Jørn Ussing, som driver Bageriet Aurion, der producerer mel baseret på gamle kornsorter.

”Det industrielle mel er for mig at se blevet absurd hvidt, og næringmæssigt er det endnu mere absurd. Man burde forbyde det helt hvide mel på grund af de kraftige blodsukkerstigninger, det giver, hvilket i sidste ende resulterer i diabetes. En burgerbolle er jo mere emballage end næring”, lyder Jørn Ussings kritik.

FORTYNDNING AF KORNET

Et af hovedargumenterne, for at spise mel baseret på gamle kornsorter og økologiske dyrkningsprincipper, er blandt andet, at det har et større næringsindhold end almindeligt hvede.

Ifølge Anders Borgen er en af grundene,

at man gennem det seneste århundrede, og især de seneste årtier, har flyttet fokus væk fra at fremavle egenskaber som høj næringsværdi og kraftig smag.

”Forædling af hvede er sket med udgangspunkt i at øge udbyttet. Det har handlet om fremavle det korn, der kan yde mest og dermed give den største indkomst.”

Det større udbytte er opnået ved at fremavle hvede med et meget højt stivelsesindhold.

”Stivelse er en utrolig simpel kulstofkæde, så det er meget nemt for planten at producere. Problemet er bare, at vi mennesker ikke kan bruge stivelsen til noget, og at det så at sige fortynder kornet. Mere stivelse betyder færre af de gode næringsstoffer,” forklarer han.

FORARBEJDNINGEN BESTEMMER NÆRINGEN

Ifølge Nana Roos, lektor ved Institut for Human Ernæring på Københavns Universitet, er der ikke egentlig videnskabelig dokumentation for, at de gamle kornsorter er sundere end almindelig hvede. Det, der har størst betydning for næringsindholdet, er forarbejdningen af kornet.

”Den største ernæringsmæssige forskel mellem almindelig hvidt mel og specialmel ligger i, hvordan man så at sige behandler kornet i processen fra høst til brød”, siger Nana Roos og fortsætter:

”Der er en anden kultur omkring de gamle kornsorter. Forarbejdningen er en anden, og man stræber ofte efter mere grovhed i melet. Det grovere mel giver en ernæringsmæssig og smagsmæssig fordel, fordi man får mineraler og vitaminer i kim og skallerne med. Men spiser man almindeligt malet hvedemel, er gevinsterne begrænsede,” lyder hendes vurdering.

STENKVÆRNE OG STÅLVALSER

Anders Borgen er enig i, at måden man forarbejder melet på har stor betydning for

smag og næringsindhold. Industrielt mel er som regel fremstillet på stålvalser. Stålvalserne kan indstilles, så de presser kimen, som er der, de gode næringsstoffer i kornet sidder, ud af kornet og frasorterer skallerne, som ellers er rige på fibre. Tilbage er kun frøhviden, som består af stivelse og protein. Ved maling på en stenkværn, som er den metode man eksempelvis bruger hos Aurion, er processen en anden.

”Stenkværnen nærmest river kornet fra hinanden, og derved bevarer man små partikler af kim og skal, også selvom melet efterfølgende sigtes. Det er med til at bevare den høje næringsværdi,” forklarer Anders Borgen.

Hos Valsemøllen, som er en af Danmarks største producenter af hvedemel, mener kvalitetschef Susanne Danielsen, at stenkværnen ikke tilfører noget til melet, som stålvalserne ikke også kan. Stålvalserne varierer meget, de kan være glatte, riflede og kan køre med forskellige hastigheder og grovhedsindstillinger.

”Med valserne kan man styre processen, som man vil og bestemme præcist hvordan melet skal males, helt fra det hvide til det fuldt formalede mel. Valsemøllen kan indstilles, så den maler som en stenkværn. Med stenkværnen er der derimod ikke samme mulighed for variation,” understreger Susanne Danielsen.

DEN HOMOGENE FORDEL

Udover valsernes mulighed for at variere forarbejdningen, er det hos de større melproducenter muligt at opnå meget mere homogent mel.

”Det, der kommer ind fra kornproducenterne, er jo ikke homogent, men det skal slutproduktet være,” forklarer Susanne Danielsen og fremhæver videre:

”Brødproducenter med et kæmpe industri anlæg er meget følsomme overfor kvaliteten og eventuelle forskelle i melet til



”Den største ernæringsmæssige forskel mellem almindelig hvidt mel og specialmel ligger i, hvordan man så at sige behandler kornet i processen fra høst til brød”

Nana Roos, ernæringsekspert

en speciel type produktion. Derfor er det vigtigt, at vi kan garantere dem en ensartethed i den mel, vi leverer.”

VARIATION I MEL OG BRØD

Stålvalserne kan ifølge Susanne Danielsen forarbejde kornet på en måde, så det opnår samme næringsindhold som det dyrere specialmel, ligesom valserne giver mulighed for at behandle kornet sådan, at smagsfylden kan skrues op og ned.

”Lige meget hvor økologisk melet er dyrket, synes jeg ikke det retfærdiggør prisen. De sælger en god historie og følelserne bag.

Man kan købe mel af samme kvalitet meget billigere,” siger hun og fortsætter:

”Jeg ville aldrig give over 30 kroner for en pose mel – jeg ville føle mig snydt!”

Den udtalelse giver Jørn Ussing fra Aurion ikke meget for.

”Jeg vil tillade mig at citere Piet Hein: Køb billig mad og vin og få råd til dyr medicin!”, siger han og fremhæver:

”Hos Aurion sælger vi mel for priser helt op til 60 kroner kiloet. Det er jo helt vildt, men hvis man nu har gluten allergi og stadig gerne vil have brød, kan man jo ikke gå i Aldi og købe mel til tre kroner. Det er et

holdningsspørgsmål. Men nogle er desværre meget fokuserede på, hvad der sker med tegnebogen.”

Lektor på Institut for Human Ernæring, Nana Roos, mener ikke nødvendigvis, at man ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt udelukkende bør spise brød lavet på de gamle kornsorter. Men afvekslingen er vigtig:

”Variation i kosten er afgørende for en god ernæring, og det bidrager de nye gamle kornsorter til på flere planer. Både ved at bringe variation ind i genpuljen af korn, i udbuddet af smagsoplevelser, produktionsmetoderne og brødundvalget,” fastslår hun.



SPELT OG SURDEJ HAR SIGNALVÆRDI

Der er forskel på folk. Og på brød. Guldbageren bager på færdigblandinger og Emmerys på italiensk, økologisk mel. Alligevel køber kunderne gladelig brød begge steder, bare det giver den rigtige signalværdi.

Af T. Hagen Johnsen

Når man henter dampende varme brød med sprøde skorper i bagerierne, er det ikke kun for at føle sig mæt. Brødene skal helst være af spelt, langtidshævede og lidt mere grove end brødet af almindeligt hvedemel. Ifølge brandingseksperter Svante Lindeburg, der er underviser på Copenhagen Business School, er valget af brød i høj grad et ønske om at sende bestemte signaler til sine omgivelser.

PORSCHE-BRØD

”Det er ligesom med biler,” siger Svante Lindeburg.

”Der er Porsche, Audi og Skoda. Din bil siger noget om, hvem du er. Der er i dag en

række valgmuligheder, som sender nogle signalværdier, alt efter hvad vi vælger. Det er det samme med brød.” Speltbrødet har længe været det rigtige at vælge. Spelten repræsenterer det originale, det lokale og nostalgien, forklarer Svante Lindeburg. Han kalder kornsorten for en ’værdimarkør’.

Trods det, at brødet måske er af spelt, er der stor forskel på kvaliteten. Det er forbrugere knap så bevidste om, mener ekspertten:

”Oftest glemmer kunderne simpelthen at smage efter. De går kun efter værdimarkøren. Jeg tvivler på, at folk i en smagstest reelt ville kunne smage forskel.”

Men bagerierne mener nu også, at smagen har noget at sige.

TANKSTATIONSBRØD

Hos Guldbageren på Frederiks Allé i Århus er man helt bevidst om, at det færdigblandede brød ikke er helt autentisk i forbrugernes øjne:

”Jeg tror desværre ikke, at det er lige meget for kunderne, at der er tale om færdigblandinger. Folk tænker ofte, at ’puha, det er sådan noget tankstationsbrød’, men det hele afhænger jo af råvarerne.”

Sådan siger direktør og bagermester Henrik Hagelquist, og understreger, at det er en misforstået holdning, at det skulle gøre en forskel for smagen, om han blander brødet i bageriet, eller om det kommer færdigblandet fra mølleren.

FAKTA OM HVEDE

HVEDE

Hvede er den kornart som dyrkes mest i verden. Hvedeslægten omfatter omkring 30 forskellige kornarter, som nedstammer fra de samme få vilde græsser. .

OPRINDELIGE HVEDESORTER

Fælles for de oprindelige hvedesorter er, at de sammenlignet med almindelig hvede har et højt indhold af protein (gluten), men et ”slappere” glutennetværk, hvilket betyder, at dejen bliver blød og bageevnen ikke er så høj.

ÉNKORN

Den mest primitive og ældste af alle hvedesorter. Melet har et højt indhold af betacarotin, som giver en gullig farve. Bør blandes med almindelig hvedemel ved bagning

EMMER

En krydsning mellem énkorn og en græsart, der hedder gedeøj. Giver et saftigt og ret mørkt brød med en karakteristisk smag. Bør blandes med almindeligt hvedemel ved bagning

SPELT

Krydsning mellem almindelig hvede og emmer. Melet har bedre bageegenskaber end de to øvrige oprindelige hvedesorter. Kan anvendes til bagning alene.

ANDRE TYPER AF HVEDE

ALMINDELIG HVEDE

Findes i flere forskellige varianter og bruges til at lave almindeligt hvedemel. Har normalt gode bageegenskaber, men ikke så kraftig smag. Ved forarbejdning til mel tilsættes ofte B-vitaminer, jern, kalk, samt askorbinsyre (for at fremme bageevnen)

ØLANDSHVEDE

Stammer fra Øland og har et endnu højere indhold af protein (gluten) end andre gamle hvedesorter og en fin bageevne.

DURUM

Har et ekstra højt indhold af protein (gluten). Har en særlig god evne til at binde vand.

GLUTEN

Gluten udgør sammen med stivelse hvedemelets hovedbestanddele. Gluten er et proteinstof, som sammen med væske danner elastiske hinder i dejen. Jo højere glutenindhold, jo sejere bliver dejen, og jo mere hæver brødet op.

KORT OM KORN

KLIDEN

Det yderste skallag. Rigt på fibre og mineraler

ALURONLAGET

Det næstinderste skallag. Består af fedt, proteiner og mineraler.

FRØHVIDEN

Den største del af kornet. Består især af kulhydrater

KIMEN

Kornets æggeblomme. Forstadiet til en ny plante. Rigt på vitaminer, proteiner og olier. Meget næringsrig

FRA KORN TIL MEL

STÅLVALSE/VALSEMØLLE

- Knuser hvedekernen til finere og finere bestanddele i en serie af såkaldte valsestole med roterende valser af stål.
- Kan indstilles med stor nøjagtighed så grovheden af melet kan varieres

STENKVÆRN

- Sønderdeler hvedekernerne mellem en fast og en roterende sten, der kværner mod hinanden.
- Kan ikke adskille kornets dele så effektivt, hvilket betyder at dele af kornets kim og skaller altid kommer med.

Kilder:

Claus Meyer ”Meyers Bageri” og www.sumdhedsleksikon.dk

