

AURIONS ØKOLOGISKE SMAGEKASSE

Unikke korn og bælgfrugter
Specielt udvalgte danske sorter





HELE KORN I MAD - ET HELT NYT SMAGSUNIVERS

Hele korn er et helt nyt smagsunivers, som rummer masser af anvendelses-muligheder. Korn og bælgfrugter er drøje i brug, kan opbevares længe, og man kan tilberede store portioner til flere dage.

Ved at bruge økologisk korn og økologiske bælgfrugter dyrket af danske avlere får dit køkken et lavere klimaaftryk, større variation i retterne, masser af protein og kostfibre og vigtigst af alt: fantastiske smagsoplevelser.

I smagekassen får du:

- Hel byg, biodynamisk, 500 g
- Hel Borrisrug, økologisk, 500 g
- Hele Greenwayærter, økologiske, 500 g
- Hel kuglehvede, økologisk, 500 g
- Hel Livø nøgenbyg, biodynamisk, 500 g
- Hel purpurhvede, økologisk, 500 g

OM AURION & KOKKEN PÅ KANTEN

Kornene og bælgfrugterne er dyrket af Aurions egne danske avlere. Aurion er Danmarks første økologiske mølleri fra 1974. Aurion kom til verden, fordi det var meget svært at få usprøjtede fødevarer. Devisen “så må vi gøre det selv” blev startskuddet til en kompromisløs virksomhed, som insisterer på rene fødevarer.

Liselotte Andersen, også kendt som Kokken på Kanten, er et kreativt, legende og sprudlende madgeni med solid erfaring fra professionelle køkkener.
Aurion og Liselotte er gået sammen for at udbrede anvendelsen af hele korn og bælgfrugter, og alle opskrifter og gode tips er udviklet af Liselotte.



GRUNDLÆGGENDE VIDEN OM KORN

IBLØDSÆTNING AF KORN

Hele korn med skaldele og kim er hårdere end de mere polerede varianter. Derfor er det en god idé at sætte kornet i blød dagen før kogning, så de lettere bliver møre.

Men iblødsætningen starter også en proces, hvor vitaminer og mineraler fra kornet frigives og gør det nemmere for kroppen at optage, når kornet er kogt. Sundhedsmæssigt får man således en gevinst ved at iblødsætte kornet. Derudover har korn bid og skal tygges. Det er sundt for tarmene.

Sæt kornet i blød natten over, minimum 12 timer. Korn kan sagtens stå i blød weekenden over. Sæt det i blød om fredagen, kom det på køl og kog det mandag.

KOGNING AF KORN

Kog kornet i usaltet vand og tilsæt først salt de sidste 10 min. af kogetiden. Korn kan være svært at koge mørt, hvis saltet tilsættes fra starten. Kog gerne en stor portion korn af gangen. Kornet kan holde sig min. 5 dage på køl. Man kan med fordel opbevare det i kogelagen.

Hvis kornet skal trække mest mulig smag, fx fra en marinade, så tilsæt gerne denne, mens kornet er varmt og nykogt. Lad det trække til dagen efter, så får man den maksimale smag ud af marinaden.

Man kan også fryse kornet ned i portionsstørrelser, når det er kogt, så det er lige til at tage op, næste gang man fx skal lave en gryderet.



KOGETIDER EFTER IBLØDSÆTNING

Kogetider kan ikke fastsættes 100 procent, da det afhænger af den enkelte høst, og hvor langt kornet er tørret ned.

Derfor vil det svinge, og man er altid nødt til at smage på kornet undervejs. Det er til gengæld en del af charmen ved kornet, at det er så naturligt og varierende og fuld af liv og vitalitet.

BLØDE KORNTYPER:

Byg, Enkorn og Havre

Kogetid efter iblødsætning:

- Havre: 10-15 min.
- Byg: 15-20 min.
- Enkorn: 20-25 min.

MELLEMHÅRDE KORNTYPER:

Emmer, Kuglehvede, Nøgenbyg og Purpurhvede
Kogetid efter iblødsætning: ca. 25-30 min.

HÅRDE KORNTYPER

Borrisrug, Rug og Svedjerug
Kogetid efter iblødsætning: ca. 30-40 min.

GODE TIPS

- Skal du bruge kornet i både det salte og søde køkken - kog uden salt
- Skal dit korn bruges i det salte køkken – kog med salt
- Ved du præcis, hvilken ret kornet skal bruges i: kog med krydderier, der er kendetegnende for retten fx vanilje og kanel til desserter og sød grød; laurbær og løvstikke til gryderetter og salater.



OM BORRISRUG

I 1800-tallet kom der mange fremmede rugsorter til Danmark, men én enkelt dansk rugsort kunne konkurrere med de udenlandske sorter, nemlig Brattingsborgrug. Borris forædlingsstation i Vestjylland specialiserede sig i forædling af sorter, og med afsæt i Brattingsborgrugen blev Borrisrugen udviklet i 1949.

Borrisrugen forsvandt lige så stille, men blev bevaret i genbanken NordGen. Nu har vi sammen med foreningen ORIGENAL fundet den frem fra gemmerne.

Vidste du: at Borrisrug er det tætteste vi kommer på en oprindelig dansk rug?

SÅDAN BRUGER DU BORRISRUG

- Borrisrug har et godt bid, en skøn tekstur og dejlig smag.
- Den kan bruges i mange former for salater og er nem at marinere.
- Borrisrug har en dyb, næsten let nøddeagtig, men også grøn smag, og som hel kerne smager den formidabelt i et væld af forskellige retter.
- Borrisrugen finder anvendelse i alt fra salater til suppe eller simreretter, gerne i samspil med øl og bouillon.
- Den er også god i korntacos og i farsretter, hvor den bidrager med tekstur og bid.



OM BYG

Byg var hverdagens korn, før hvede blev "det fine", og har eksisteret i over 10.000 år. Kornet stammer fra Mellemøsten og kom senere Skandinavien. Op gennem Danmarkshistorien var byggen en stor del af hverdagskosten.

Smagen af byg er mild og let sødlig. Det har en formidabel evne til at suge smag, da fibrene nemt åbner sig og absorberer smag.

GODT TIP: Brug hel byg i stedet for ris. Det er både et godt smags- og klimavenligt valg, og det er meget sundere end ris.

SÅDAN BRUGER DU BYG

- Byg er uovertruffent til alle former for "ottoer", som erstatning for Aborioris. På den måde er byg svaret på en nordisk Aborio. Kaldes også Nordens Ris.
- Byg er også genial til kornfekt og mazarin, da den skaber sammenhæng og kan klistre.
- Hvis du bruger byg i en salat, så bland den gerne med andre kornsorter for at få mere struktur og kog den ikke for meget.
- Byg kan bruges i patéer, frikadeller og farsbrød, da den får emner til at hænge sammen og skaber en god tekstur.
- Byg bruges bedst i simreretter i samspil med andre kornarter. I simreretter kan byggen agere den jævnende part og de andre korn bidrage med tekstur.
- Byg er god til grød og desserter fx Byg a' La Mande og i pandekager. Du kan også riste byggen og bruge den i is og korncreme.



OM GREENWAYÆRTER

Greenway er en særlig smuk, blågrøn ært, der oprindeligt stammer fra en art af grønne kikærter. Den blågrønne ært er kogefast, men alligevel med så mild og blød en kant, der gør det muligt at blende den til en helt glat puré.

Som alle andre ærter, er det optimalt at iblødsætte den i 10-12 timer og derefter koge den i 25-35 minutter. Lad den gerne køle i kogevandet tilsat smagsgivere alt efter den videre anvendelse.

Ligesom med korn tager Greenwayærten godt imod smag, mens den stadig er lun. Hvis man vil marinere den, er det derfor en god ide at gøre det, mens den stadig er varm og lade den trække på køl til dagen efter. Så får man en ært, som fra inderst til yderst er spækket med smag.

GODT TIP: Prøv opskriften på den skønne, silkebløde Greenomole, som er et virkelig godt alternativ til guacamole.

SÅDAN BRUGER DU GREENWAYÆRTER

- Greenwayærten er perfekt i mazarin og i brød, hvor den bidrager med en god fugtighed og en saftig kerne.
- Brug den også i gryderetter, hvor den kan tåle at simre i lang tid og tager godt imod smag, eller i fars og patéer, hvor den giver konsistens og struktur alt efter tilberedningen.
- Greenwayærten er også fantastisk på pålægsbordet, hvor den med snilde kan supplere kyllingen i hønsesalaten, hvis den er kogt i hønsebouillon, eller i rejesalaten - let hakket og citrusmarineret.
- Mulighederne er mange, og farven er dejligt forfriskende.



OM KUGLEHVEDE

Kuglehvede stammer oprindeligt fra Indien og er en ældgammel plante. I dag dyrkes den proteinrige hvede i Danmark af Aurions økologiske avlere.

Det er en meget unik hvede, for den er kun bevaret i én genbank. Heldigvis fik ORIGENAL øje på kuglehveden og fik den opformeret, så vi i dag kan få glæde af det lillebitte skønne korn.

GODT TIP: Pop kuglehveden og brug den som crunch i salater.

SÅDAN BRUGER DU KUGLEHVEDE

- Biddet i kuglehvede er særligt velegnet til salater, da den er sprød udenpå og saftig indeni. Den holder formen godt ved kogning, og derfor kan du også bruge den i gryderetter.
- Kuglehvede kan også bruges i forskellige spreads, cremer eller i kornotto sammen med andre kornsorter - en mere næringsrig pendant til risotto. Den kan også bruges som crunch i en hjemmelavet mayonnaise.
- Kuglehveden er god til at give et godt bid og struktur i dine retter. Du kan godt blande noget i frikadeller, patéer med mere, men gør det for biddets skyld. Kuglehveden cremer ikke ligesom byg, så den skaber ikke hold og sammenhæng i en ret, men derimod struktur og bid.
- Kuglehveden er utrolig lækker at marinere. Marinér den gerne, mens den stadig er lun, så tager den ekstra godt imod smag. Lad den gerne trække til dagen efter, så har du et virkelig smagfuldt korn. Du kan også vakuumere den med marinade for endnu større effekt.
- Kuglehvede har et højt proteinindhold – mellem 17-19 g (tørret) og ligger derfor omtrent på det samme niveau som kikærter.



OM LIVØ NØGENBYG

Livø er en meget smuk bilfri ø i Limfjorden. Øen ligger sydvest for Løgstør og nord for Fur.

Kornet på Livø er 100% biodynamisk og dyrkes af Livø Avlsgaard, som er ejet af Naturstyrelsen. Alt korn dyrkes til Aurion, og der er et tæt samarbejde med avleren, som ofte inddrager kornparceller til forsøgsmarker.

Ifølge Liselotte er nøgenbyg det smukkeste af alle kornene med dets levende farvespil.

Vidste du, at nøgenbyggen hedder nøgenbyg, fordi den ingen avner har? Den skal ikke afskalles, før man kan male den til mel eller bruge den som hele korn.

SÅDAN BRUGER DU LIVØ NØGENBYG

- Livø nøgenbyg er det perfekte salatkorn. Farven er smuk, og byggen er stort set umulig at koge ud.
- Konsistensen er saftig, biddet er fast, og kornet koger ikke ud, men kan tåle lang tids simren i gryderetter.
- Brug kornet i salater, kornfekt (blend det godt først), i simreretter og som tekstur i farsretter.
- Kogt og ristet er nøgenbyggen også lækker i kornpesto og kornhummus.



OM PURPURHVEDE

Purpurhveden stammer oprindeligt fra Etiopien. I Oldtiden var hvedetyper langt mere mangfoldige, end de er i dag. Der fandtes både røde, blå, sorte og gule hvedevarianter.

Purpurhveden blev næsten glemt i 1900-tallet, da de lyse hvedetyper tog over. Heldigvis blev den gemt i genbanker og er nu opdyrket, så vi igen kan nyde den i vores køkkener.

Vidste du, at purpurhvedens farve sidder i skaldelene? Den har et naturligt indhold af antioxidanten anthocyanin. Det kender vi også fra blåbær og vindruer.

SÅDAN BRUGER DU PURPURHVEDE

- Purpurhveden har en let nøddeagtig smag, og når du koger den efter iblødsætning, så får du et smukt nøddebrunt/rødligt korn med et sprødt ydre og et saftigt indre. Kornet er buttet og fyldigt i kernen.
- Purpurhvede er utrolig anvendeligt, da det ligger i den gruppe, der består af mellemhårde korntyper. Du kan både bruge det i salater og gryderetter, men du kan også blende det og bruge det i kornfekt, hvor du kan erstatte byggen med purpur. Du kan koge det længe, så det begynder at springe i skallen, så bliver det endnu nemmere at blende.
- Purpurhveden er også god som fyld i frikadeller og patéer, men brug den primært som tekstur og smagsgiver fremfor et korn, der skal creme.
- Du kan også poppe kernerne og bruge dem som topping.



LAD FANTASIEN SPIRE

Når man først får øje på, hvor mange anvendelsesmuligheder og fantastiske smagsoplevelser, der ligger og venter i kornkamrene, er det svært ikke at blive begejstret. Det er vi i hvert fald.

Traditionelt har man tænkt, at korn er lig med brødbagning. Ved at tage gamle madtraditioner op igen og give kornet en central placering i både det kolde og varme køkken, det salte og det søde, får alle, der hver dag har en central rolle som madprofessionelle, en masse forærende.

Vi håber, at smagekassen vil inspirere til at sætte kreativiteten og fantasien løs. Vi står klar til at hjælpe, såfremt der er spørgsmål til produkterne, opskrifterne eller andet, så tag endelig fat i os.

De bedste hilsener fra
Aurion & Kokken på Kanten

KONTAKT OS

Liselotte Andersen
Kokken på Kanten
Mail: kontakt@kokkenpaakanten.com
Tlf. 5091 1818

Hanne Thøgersen
Salgschef Aurion A/S
Mail: ht@aurion.dk
Tlf. 2340 5773

Læs mere på aurion.dk