



2015-04-01 08:09 CEST

Rug er mere end bare rugbrød

Rugens historie

Rugens historie tager sin begyndelse for 8.000-10.000 år siden, hvor den voksede vildt som bjergrug blandt hvede og byg. I mange år blev den betragtet som ukrudt, der skulle fjernes og smides ud. Men med tiden opdagede man, at der på rugplanten sad små kerner, der kunne males til mel. Og således tog dyrkning af rugen sin begyndelse.

Fra middelalderen og frem var rug det vigtigste brødkorn. Rug har siden da været en vigtig bestanddel af danskernes kost. I Danmark har vi en stolt bagetradition med rug, da vi i mere end 1000 år har bagt og spist rugbrød.

Sådan kender du rugen

Tag et kig ud over markerne, og se om du kan spotte rugen, næste gang du går en tur på landet. Rugen rager nemlig hele 1 ½ meter op i luften, og er langt højere end andre korn, der sjældent bliver højere end ½ meter. Kommer du helt tæt på rugplanterne, vil du se, at rugens kerner har en særlig rødlig farve, som skiller sig ud fra andre korn.

Rug er ikke i stand til at bestøve sig selv ligesom hvede, byg og havre, men skal have hjælp fra sine artsfæller og vindens rusken. Vinden bærer rugblomsternes pollen fra plante til plante, hvorved nye planter skabes.

Når rugen er høstet på markerne, går vejen til møllen, hvor kernerne forarbejdes til mel, rugflager, skårne rugkerner og rugklid.

Rug er mere end bare rugbrød

Siger man rug, tænker de fleste på rugbrød. Men rug findes i mange andre produkter. I takt med at rugbrødsforbruget gennem en årrække har været faldende, er nye produkter kommet til. Fx rugklappere, rugkrammere, rugknækbrød, rugchips, rugkiks, ruggrød og rugmorgenmadsprodukter. Hvis du vil have mere rug i kosten, så prøv at tilsætte poppet rug i den hjemmelavede salat eller bland rugmel i brøddejen for at give den en mere rustik krumme.

Smagen af rug

Der findes kun 1 rug-art, men ca. 30 forskellige sorter, der har hver sin smag. Rug bruges blandt andet som en dejlig smags giver til mange surdejsbrød med sine karakteristiske milde og samtidige syrlige smagsnuancer.

Skærtøft Mølle fortæller, at rug tilfører "dybde" til smagen i dit brød. Den er let bitter og giver især skorpen en anderledes mere fyldig smag, end når brødet kun består af hvede. Rugens smag fremhæves når dejen tilsættes fx maltmel eller maltsirup. Disse ingredienser bidrager med sødme, som er en naturlig smagsforstærker.

Også saltmængden i et rugbrød påvirker smagen. Et oversaltet rugbrød kan smage af surt pap - et undersaltet af savsmuld.

Bruger du en rugsurdej i dit brød, får du mere smag. En god rugsurdej giver en dyb, let bitter men samtidig sød smag til skorpen på dit rugbrød. Jo mere

rug du har i dit rugbrød, jo mere smag.

Et rugbrød på rent fuldkornsrugmel har en blød og saftig krumme. Tilsætter du skårne eller knækkede rugkerner vil du opleve at krummen i dit rugbrød bliver mere tæt, men at du samtidig får mere at tygge på!

Lav din egen rugsurdej på bare 3 dage

Marie-Louise fra Skærtøft Mølle fortæller, at det er en myte at det tager 10 dage at starte en "bage-klar" rugsurdej. En mild rugsurdej kan komme i gang og være klar til at blive bagt med i løbet af bare tre dage. De fleste ønsker sig en rugsurdej der bidrager med en mild og samtidig syrlig smag.

For at opnå en mild og syrlig smag er det vigtigt at rugsurdejens aktivitet holdes i gang. En over-livlig rugsurdej kan stabiliseres ved at du "rører den stiv" med fuldkornsrugmel og koldt vand - en sløv rugsurdej kan sættes i gang ved at du fodrer den med fuldkornsrugmel og lunt vand og samtidig sørger for at surdejens konsistens er forholdsvis lind.

Opbevar ikke rugsurdejen for længe i et 5 grader koldt køleskab. Den lave temperatur sløver gæringsprocessen og der er risiko for at surdejen bliver eddikesur og ram i smagen. Er din rugsurdej for gammel og oversur får du klæge brød - er den for umoden, kan du risikere at dejen falder sammen. Bliver surdejen rød er den død og kan ikke reddes!

Husk altid at lade din rugsurdej temperere inden du blander den med din rugbrødsdej. Du kan også med fordel tage den ud af køleskabet dagen før du skal bage, tjekke dens konsistens og duft, fodre den (den dufter nu lidt af nyslået græs/ensilage) og lade den blive klar til bagning.

Fun facts om rug

Det første brød man har fundet, er helt tilbage fra jernalderen! Det blev fundet i en grav. Tanken var, at den døde skulle have noget at spise på vej til dødsriget.

Rugstivelse anvendes ofte i lim og klæbemasse, lige såvel som det bliver brugt til fremstilling af plastik og tændstikker.

Rug blev nogle gange inficeret med en hallucinationsfremkaldende svamp, der i dag ofte får skylden for 1600-tallets heksejagt.

Rughalm blev ofte brugt i traditionelle engelske stråtag, og i dag (når siv bruges til tækning) bruges rughalm stadig til højderyggen, da det er mere fleksibel end siv.

Da industrialiseringen kom til Danmark, blev rugbrødet en del af madpakken. Indtil da havde danskerne spist varm frokost derhjemme.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarerivirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36