



"Rugbrød er næsten blevet en del af vores DNA, og det er den fødevarer, som vi vanskeligst kan undvære.

Mange spiser smørrebrød dagligt enten i madpakken eller som smørrebrød, der er den ret, der oftest serveres som aftensmad".

Åse Solvej Hansen
Lektor Emerita og forfatter



Åse Solvej Hansen, Lektor Emerita og forfatter

2024-02-23 07:00 CET

Rugbrød er en del af vores DNA

Hvis der er noget man forbinder med dansk madkultur, så er det rugbrødet. Rugen kom til Danmark i slutningen af jernalderen og siden middelalderen har rugbrødet udgjort danskernes daglige brød. Åse Solvej Hansen, Lektor Emerita har netop udgivet bogen: "Rugbrødsglæde". En hyldest til rugbrødet og glæden ved at bage. Vi har mødt Åse Solvej Hansen til et inspirerende interview, hvor du også får et tip med på vejen, hvis du for første gang giver dig i kast med at bage dit eget rugbrød.

1.Kort bio Åse Solvej Hansen

Jeg er uddannet bromatolog og blev herefter ansat på Schulstad brød, hvor jeg havde ansvar for kvalitetskontrol af mel og brød. Efter syv års ansættelse kom jeg til Landbohøjskolen (nu Københavns universitet), hvor jeg har arbejdet med undervisning og forskning inden for kornprodukter og bælgfrugter i mere end 30 år.

Da jeg blev pensionist, fik jeg tid til at skrive rugbrødsbogen. Desuden har jeg udarbejdet baggrundsmateriale om korn og kornprodukter til Kornets Hus i Nordjylland, og jeg er fagredaktør inden for kornprodukter på internetleksikonet lex.dk.

2.Hvorfor har du skrevet en bog om rugbrød?

Gennem årene har jeg mødt mange spørgsmål om hjemmebagt rugbrød, der ikke lykkedes; men samtidigt kunne jeg gennemskue, hvad fejlen var. Derfor fandt jeg en forpligtigelse til at skrive en bog om, hvordan man lykkes med bagning af rugbrød.

Hjemmebagt rugbrød smager rigtig godt. Når du selv bager rugbrød, kan du fremstille det uden tilsætning af hvedemel og ristet malt, hvorved du opnår den gode rugbrødssmag.

3.Hvornår kom rugen til Danmark?

Rugen er den yngste af de nordiske kornarter, da den først kom til Danmark i slutningen af jernalderen (år 200- 400). Den blev udbredt i Vikingetiden, og siden middelalderen har rugbrød udgjort danskernes daglige brød. Det er blevet bagt på gårdene på næsten samme måde gennem århundreder, indtil det tunge arbejde med at ælte rugbrødsdej blev mekaniseret under industrialiseringen.

4.Hvorfor er det vigtigt, at vi fastholder rugbrødstraditionen?

Rugbrød er næsten blevet en del af vores DNA, og det er den fødevare, som vi vanskeligst kan undvære. Rigtigt mange danskere spiser smørrebrød dagligt enten i madpakken eller som smørrebrød, der er den ret, der oftest serveres som aftensmad.

Med udsigt til nedlukning af butikker i starten af corona-epidemien, var det

toiletpapir og rugbrød de første varer, der forsvandt fra hylderne.

Rugbrød er rigtig sundt, og det kan forebygge en lang række af vore velfærdssygdomme som hjerte-kar sygdomme, diabetes-2, samt visse kræftformer. Desuden modvirker rugbrød forstoppelse, og det har stor indflydelse på vores velbefindende. Rugbrød mætter, så det er nemmere at holde den ønskede vægt.

5.Har du et godt råd, hvis man for første gang vil bage et rugbrød?

Få en god rugsurdej fra venner eller bagerbutik.

Den sikreste måde at opnå et rugbrød, der er både syrnede og hævet tilstrækkeligt er, at det fremstilles ud fra en fordej og en brøddej. Fordejen er surdejen, der blandes med noget af rugmelet og vandet, hvorefter det står nogle timer, indtil resten af rugmelet og vandet blandes i til brøddejen.

Brug et stegetermometer i brødet i slutningen af bagetiden, og bag brødet indtil temperaturen er 98 grader i midten af brødet.

6.Hvad er dit yndlings fuldkornsprodukt?

Jeg veksler mellem flere varianter af rugbrød. Jeg spiser mest et rugbrød fremstillet kun ud fra rugmel, vand og salt, hvoraf noget af rugmelet og vandet er omdannet til surdej, da det smager rigtig godt af rugbrød.

Somme tider erstatter jeg noget af rugmelet i fordejen med knækkede rugkerner, for at få et rugbrød med lidt fastere struktur. Som variation på rugbrødet tilsætter jeg ind imellem krydderier i form af formalede fennikel- og kommenfrø til brøddejen, da det giver en pikant aromatisk rugbrødssmag.

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 fødevarer virksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36