

FOODSERVICE

ØKOLOGISK INDSIGT

Korn fra mark til gryde

INDHOLD

Forord: Korn til folket	3
Interview: Derfor skal vi interessere os for de gamle kornsorter	4
Guide til økologisk korn	6
Hvor finder man de særlige kornsorter?	8
Opskrift: Rugbrød er ikke bare rugbrød	9
Økologisk og konventionel korn: Hvad er forskellen?	11

Fra mark over mølle til tallerken

Hvad skal der til, for at et korn bliver til et godt måltid?	12
Kvalitet begynder i jorden	13
Fra muld til mund	14
Når korn bliver til mere	15
Korn til de store gryder	16
Når korn bliver til gastronomi	17

Korn på danskernes tallerken	18
Opskrift: Burger på kogte kerner	19
Interview: Danske, økologiske korn giver de officielle kostråd mere bid	20
Danmarkshistorien korn for korn	22
Mød foodserviceteamet	24



Redaktion

Marie Boudigaard Granlie, Økologisk Landsforening
Torben Blok, Økologisk Landsforening
Anne-Sophie Lahme, Lahme Kommunikation
Sara Frøkiær Hetland, Lahme kommunikation

Layout

Mai Tschjerner Simonsen, Økologisk Landsforening

Udgivet af

Økologisk Landsforening
Agro Food Park 26
8200 Aarhus

 økologi.dk

 organicdenmark.com

 Økologisk Landsforening

 Økologisk Landsforening / Organic Denmark

 ØKOLOGISK
LANDSFORENING

Med støtte af

Promilleafgiftsfonden for landbrug

FORORD

KORN TIL FOLKET

Økologisk Indsigt er gået i marken



Kære læser

Første udgave af Økologisk Indsigt handler om korn. For langt de fleste fylder korn rigtig meget i vores daglige kost og i de køkkener, hvor vi laver mad til mange. Vi tager bare sjældent stilling til kornet, før det bliver til mel og dernæst til brød, panering, pandekager og alt mulig andet godt. I Danmark har vi dyrket korn i årtusinder, og kornets betydning for vores måltider må ikke undervurderes.

Korn er alsidigt og mangfoldigt som meget få råvarer. Det vidste vores bedsteforældre, og derfor tror vi også på, at vi netop skal prøve at lytte til, hvad de sagde. Om variation i kornsorter, om bagemetoder, hævning og surdej – og om at god,

sund mad, tager tid, ligesom en fantastisk kage jo heller ikke bager sig selv. Samtidig er økologisk korn netop kernen i det, som gør Danmark til et stolt landbrugssamfund også den dag i dag. Vi formår at arbejde med naturen og ikke mod den, når vi dyrker økologiske afgrøder. I Økologisk Landsforening ser vi økologisk korn som netop den centrale afgrøde der gør viser, hvad vi kan når vi dyrker, forarbejder og tilbereder vores egen planteavl.

Heldigvis har flere danske landmænd og møllere set tilbage for at se frem. Derfor har vi i dag en del dygtige økologiske avlere og møllerier, som arbejder for et mere mangfoldigt Landbrugsdan-

mark med plads til flere slags korn og mel, der bager og smager forskelligt. Og hvilken fryd for os, der elsker at lave mad og hver dag arbejder for at servere gode, gedigne måltider til mange.

Derfor er vi i denne udgave af Økologisk Indsigt gået i korn. Fra marken til melet på møllen og ud i køkkenet, hvor vi bager, regerer og serverer. Måske nogle gange på gammeldags maner a la mormors gode brød og andre gange med nye ideer og metoder. Fælles for det hele er, at smørrebrødet smager bedre, hvis brødet er godt, og suppen afrundes smukkest med en god skive brød til.

Velbekomme!



TORBEN BLOK
MARKEDSCHEF FOODSERVICE
I ØKOLOGISK LANDSFORENING

INTERVIEW



BJARNE HANSEN
LANDSORTEN

DERFOR SKAL VI INTERESSERE OS FOR **DE GAMLE** KORN SORTER

Hos Landsorten arbejder de med både at bevare gamle kornsorter og udvikle nye sorter til økologisk dyrkning. Ifølge Bjarne Hansen, der er såsædsadministrator hos Landsorten, er det nemlig ikke ligegyldigt, hvilke sorter vi vælger, når vi dyrker økologisk.

Økologisk dyrket korn kræver robuste kornsorter, der kan stå igennem mere end konventionelt dyrket korn, der jo som bekendt bliver hjulpet en del på vej af kunstgødning og pesticider.

Økologiske landmænd har brug for sorter, der kan klare sig med færre hjælpemidler og samtidig levere et stabilt udbytte og høj kvalitet.

”Vi har ikke nogen økologisk såsædsproducent i Danmark. Det vil sige, at de sorter, vi har, er lavet til konventionelt brug. Økologerne har simpelthen ikke haft sorter, som har været egnet til økologisk dyrkning, og det har betydet, at der er nogen økologiske landmænd, der ikke er lykkedes med det.”

Det er netop den udfordring, de hos Landsorten forsøger at løse gennem forædling og bevaring af en bred vifte af kornsorter, så det kan blive lettere for økologiske landmænd at få såsæd, der rent faktisk dur på et økologisk landbrug.

Men der er også andre grunde til at tage et kig mod de gamle kornsorter. For Bjarne Hansen er biodiversiteten og den genetiske mangfoldighed nemlig en af nøglerne til fremtidens fødevarerikthed.

”Det, vi kan sige med sikkerhed, er, at de dyrkningsvilkår, vi har nu, kommer ikke til at fortsætte. Derfor har vi brug for den brede genetiske diversitet. For vi ved ikke, hvad vi får brug for.”



DERFOR SKAL VI INTERESSERE OS FOR DE GAMLE KORNSORTER – KORT FORTALT

De gamle kornsorter giver i virkeligheden anledning til mere end at se tilbage. Vi ved ikke med sikkerhed, hvilke udfordringer fremtidens landbrug vil møde, og selvom de gamle sorter ikke nødvendigvis giver det største udbytte, rummer de egenskaber, som kan blive afgørende for både landbruget og den mad, vi skal leve af i fremtiden.

• Robuste sorter

Bedre egnet til økologisk dyrkning uden kunstgødning og pesticider.

• Genetisk mangfoldighed

Giver flere muligheder for at håndtere fremtidens klima, sygdomme og ekstreme vejr.

• Mere næring og smag

Gamle sorter kan have et højere indhold af mikro- og makronæringsstoffer – og dermed også mere smag.

• Fremtidssikring

Når vi bevarer flere sorter, bevarer vi samtidig flere muligheder for fremtidens landbrug.

Han peger på, at moderne sorter bygger på en snæver genpulje, mens de gamle sorter rummer en større genetisk variation.

”Hvis du tager de moderne sorter, har du en meget snæver genpulje i dem, hvorimod de gamle sorter har en kæmpe genpulje. Med de udfordringer, vi har med regn, tørke, klima osv. har vi brug for mere diversitet.”

Større genetisk variation gør afgrøderne mere modstandsdygtige over for sygdomme, klimaforandringer og ekstreme vejrforhold.

”Hvis du har en bred vifte af biodiversitet, så vil du altid have nogen, der overlever,” forklarer han.

Derfor bør vi igen se på gamle kornsorter som emmer, enkorn og ældre hvedetyper. Selvom de ofte giver et lavere udbytte, bidrager de med en større genetisk variation og kan samtidig have en højere næringsværdi.

”Vi har målinger på mikro- og makronæringsstoffer, der ligger betydeligt højere på vores sorter. Det betyder, at de sorter, vi har,

har et lavere udbytte – men et langt højere næringsstofindhold,” forklarer han.

For Bjarne Hansen handler valget af kornsort derfor ikke kun om dyrknings-sikkerhed, men også om kvaliteten af den mad, vi spiser.

”De gamle sorter har mange rodhår, som er dem, kornet optager vand og næring i jorden igennem. Vi skal altså have nogle kornsorter med mange rodhår,” siger Bjarne og understreger, at det ikke kun er for næringsværdien, at det er en god idé at kigge efter sorter med mange rodhår: ”Det er også næringsstofferne, der giver smagen. Så når vi siger, at økologiske produkter smager af mere, er det fordi, der er flere næringsstoffer i den måde, vi dyrker på. Det tilsammen giver både flere næringsstoffer og bedre smag.”

For Landsorten handler arbejdet derfor om mere end blot at bevare gamle sorter. Det handler om at udvikle robuste afgrøder, der kan sikre både biodiversitet, fødevarer-sikkerhed og smagsoplevelser i et økologisk landbrug, som skal kunne klare fremtidens klimaforandringer.

VIL DU NØRDE MERE NED I DE GAMLE KORNSORTER?

Landsorten

Landsorten er en forening, der arbejder for større mangfoldighed i økologisk såsæd. Her finder medlemmerne både gamle kornsorter fra verdens genbanker og nye økologisk forædlede sorter til blandt andet foder, brødkorn og malt. Læs mere på Landsorten.dk

Origenalerne

Origenalerne arbejder bl.a. for at bevare gamle danske kulturplanter ved at skabe et marked for dem. Gennem salg og brug af produkterne sikres grundlaget for, at de bevaringsværdige sorter fortsat kan dyrkes.

→ Læs mere på origenal.dk



GUIDE TIL ØKOLOGISK KORN

Der findes i alt fire kornsorter: hvede, byg, rug og havre. De er alle forskellige – både i smag, tekstur og tilberedning. I denne guide ser vi nærmere på de fire kornsorters forskellige egenskaber og på, hvordan de påvirker det færdige resultat på tallerkenen.

Hvede er en hård kornart, som kræver længere kogetid end fx havre, men som samtidig bevarer sit bid.

Havre er blødere og bliver hurtigt mør. Koges den længe, kan den derfor let koge ud. Havre har desuden et højere fedtindhold og antiinflammatoriske egenskaber.

Rug er ligesom hvede en hård kornart, mens byg findes i både hårde og bløde varianter, og kogetiden varierer derfor typisk fra 15-30 minutter.

Men helt så enkelt er det alligevel ikke. Af disse fire sorter findes der nemlig i mange undersorter, som hver især har sit eget særpræg og unikke smag.

Vi har samlet et udvalg af dem her:

HVEDE

Amy hvede

Egner sig godt som basismel til hjemmebag.

Hvede giraf population

Egner sig særligt godt til brødbagning.

Popcorn hvede

God bagekvalitet, der giver en stram dejstruktur.

Kugle hvede

Velegnet som salatkorn. De kan nemt koges møre og giver en god tyggefølelse.

Blå vårhvede

Den blå farve kommer fra det blå bitterstof anthocyanin, som har antioksidativ og antiinflammatorisk virkning. Smagen er karakteristisk, let og bitter, og den bløde kerne gør sorten velegnet til stenformaling og kogning.

Flour power hvede population

En ny hvede, der først blev lanceret i 2025.

God og stabil glutenstyrke, velsmagende og særligt egnet til bagning.

Mariagertoba hvede

Udviklet i 2020 til det formål at skabe robust og bagekraftig hvede (à la mariagertoba hvede fra Canada) tilpasset dansk, økologisk landbrug.

Egner sig særligt godt til bagning, sikrer et flot hævet og luftigt brød med en sprød skorpe, samtidig med at fuldkornsindholdet fortsat er højt.

Enkorn

Sammen med emmer er enkorn en af de første afgrøder, som vi begyndte at dyrke i stenalderen.

Melet er gult, smagen mild og aromatisk og så er kernen er blød. Sorten egner sig særligt godt til kogning og bagning i form.



HVEDE

Solskinshvede

Kernen og melet er gulligt med antiinflammatorisk effekt og smagen mild.

Særligt egnet til pasta og bagning grundet den stramme glutenstruktur.

Himmelblå hvede

Giver sundhedsmæssige fordele grundet anthocyaniner, der virker som antioxidanter og modvirker inflammation i kroppen. Stor smagsrigdom.

Emmer

(rød, sort eller vår)

Tidelig sort, vi allerede dyrkede i stenalderen. Ikke gode bageegenskaber, men sammen med andre meltyper bidrager til et højt glutenindhold.

Frøken mild spelt

Indeholder proteinet expansin – ligesom andre hvede- og speltsorter. Expansinet i denne sort kan dog ikke genkendes af det menneskelige immunapparat, og derfor vil nogle forbrugere, der ikke tåler hvede eller spelt, kunne tåle denne sort.

Dog vil glutenallergikere stadig reagere negativt på sorten.

Kolben hvede

Stammer fra 1800-tallet, men bagekvaliteten minder på mange måder om moderne sorter.

Goldblume hvede

Specialhvede indenfor bagning idet glutenindholdet er meget højt.

Oberkulmer Rotkorn spelt

Store, hele og bløde kerner, der er egnet til kogning.

Vår purpur hvede

Mørk og med en let bitter smag.

Gode sundhedseffekter.



RUG

Borris Rug

Det tætteste vi kommer på en oprindelig dansk rugsort. Smagen er ren og mild af rug. Oprindeligt udviklet til bagning af rugbrød. Bidrager med god konsistens til både brødbagning og som hele kornkerner i madlavning.

Petkus vårrug

Højt proteinindhold, hvilket påvirker smagen og giver en mere udpræget rugsmag.

BYG

Babuskha purpur nøgenbyg

Med lilla-farvede kornkerner fulde af smag er denne sort særligt velegnet til bygotto eller som ingrediens i fuld-kornsgrød.

Wunderbyg

En almindelig byg, som er udviklet til økologisk dyrkning. Kan bruges som perlebyg.

HAVRE

Omega oliehavre

Med et højt fedt- og proteinindhold er de sundhedsmæssige fordele særligt gældende, når havren spises som hele, kogte kerner eller kort tid efter den er valset til havregryn.

Taliko havre

Dette er en nøgenhavre, hvilket betyder, at avnerne falder af af sig selv og ikke skal udsættes for mekanisk afskalning. Det letter forarbejdningen og forlænger holdbarheden. Særligt velegnet til at spise som havregryn og til kogning som hele kerner.



Kilde: metodikogsmag.dk/ravare/korn

HVOR FINDER MAN DE SÆRLIGE KORNSORTER?

De gamle og mere sjældne kornsorter er ikke nødvendigvis at finde i de almindelige supermarkeder. Flere danske møller og økologiske gårde dyrker, maler og sælger dog både hele kerner og mel.

Her er nogle steder, hvor man kan gå på opdagelse:

- **Vild Hvede** på Nordfyn
Økologisk mikromølleri med egen kornproduktion af blandt andet enkorn, Ølandshvede og purpurhvede.
- **Falslevgård Mølle** i Mariager
Dyrker selv økologisk korn og har blandt andet spelt, emmer, Ølandshvede og svedjærug.
- **Skærtoft Mølle** på Als
Arbejder med økologiske kerner, mel og gamle danske kornsorter.
- **Mejnerts** på Vestsjælland
Dyrker og maler eget økologisk korn og sælger blandt andet kerner, mel og frø.
- **Aurion** i Nordjylland
Biodynamisk/økologisk pioner med stor erfaring inden for urkorn.
- **Kragegaarden** på Fyn
Mindre gårdmølle med lokale økologiske kornsorter.
- **Engdigegaard** i Vestjylland
Biodynamisk landbrug med fokus på gamle kornsorter.

OPSKRIFT

” RUGBRØD ER IKKE BARE **RUGBRØD**”



CHRISTIAN HOFFMANN
PARTNER & HEADCHEF
PÅ RESTAURANT KILDEN I HAVEN



På restaurant Kilden i Haven, hvor de blandt andet er mestre i smørrebrød, er rugbrød naturligvis en fast del af menuen. Men brødet får lov til at spille mange flere roller end blot underlag for pålæg.

”Det sniger sig ind forskellige steder i aftenmenuens elementer eller i desserter, hvor sødt og syrligt balanceres mod det mørke korns bitterhed. Derudover bruger vi alle vores rugbrødsrester til både snaps og som base i vores knækbrød til vores oste-servering,” fortæller Christian Hoffmann, Partner & Headchef på Restaurant Kilden i haven.

Og netop kornet er ikke ligegyldigt, når det gælder om at ramme den helt rette smag.

”Valget af kornsorter påvirker både smag, krumme og bageadfærd i vores rugbrød,” fortæller han. Nogle sorter bidrager med ”nøddeagtige eller jordede toner”, mens andre giver struktur og en mere fugtig krumme – og så har de betydning for, hvordan surdejen udvikler sig.

I Kilden i Havens rugbrød er det ølandshvede, spelt, mariagertoba-hvede, sonett-hvede og ru-

bin-rug, der tilsammen giver brødet dets karakter. Valget er faldet på økologisk, stenmalet korn, fordi det både passer til køkkenets værdier og ifølge kokken ”bare i min optik smager bedre”.

”Samlet set giver økologisk, stenmalet korn et mere nuanceret, næringsrigt og troværdigt brød, som passer til Kilden i Havens værdier,” forklarer Christian.

Resultatet er et alsidigt rugbrød med dyb smag –
og på næste side får du opskriften.

OPSKRIFT

RUGBRØD SOM PÅ RESTAURANT KILDEN I HAVEN

Ingredienser til to brød

- 1 liter vand
- 3,75 dl kærnemælk
- 5 dl biga / surdej
- 2,5 dl porter
- 30 g gær
- 75 g salt
- 1,1 dl mørk malt sirup
- 560 g hvedemel
- 625 g rugmel
- 250 g speltkerner
- 250 g hvedekerner
- 250 g rugkerner
- 190 g hørfrø
- 190 g solsikkekerner

Fremgangsmåde

- Rør vand, kærnemælk, surdej og porter sammen.
- Opløs gæren i væsken.
- Tilsæt maltsirup og salt.
- Rør derefter alle meltyper og kerner i. Dejen skal være tung og fugtig.
- Lad dejen koldhæve i køleskab natten over.
- Varm ovnen op til 170°C alm. ovn.
- Smør en rugbrødsform med olie.
- Drys den med blå birkes og kom dejen i formen.
- Bag rugbrødet i ca. 1½–2 timer. Kernetemperaturen skal være 96°C
- Lad brødet stå i formen 10–15 minutter, mens det køler en smule.
- Vend det ud og lad det køle helt af på rist – gerne flere timer eller til næste dag, så det sætter sig ordentligt.



HVAD ER FORSKELLEN?

ØKOLOGISK DYRKNING AF KORN

- **Naturen** udsættes ikke for kemiske sprøjtemidler.
- Naturens egen rytme, biodiversitet og liv bevares.
- Landmanden benytter sig af sædeskifte, kløver-gødning og andre organiske gødninger, men også husdyrgødning.
- Der anvendes ikke pesticider, og derfor skal jorden ofte pløjes og havres mere end i den konventionelle dyrkning.
- Jordkvaliteten er næringsrig, levende og frugtbar til dyrkning
- Lavere udbytte: Økologisk dyrkning af korn giver typisk et lavere udbytte end konventionel dyrkning. Den økologiske dyrkning svarer til 50-75 % af den konventionelle i udbytte.¹

- **Kornet** udsættes ikke for kemiske sprøjtemidler.
- Kornet er levende og har naturlige vildgærstammer. Derfor er det også særligt velegnet til surdejsbagning.³

- **Mennesket**, der spiser kornet, udsættes ikke for kemiske sprøjtemidler.
- Vandet kan drikkes fra hanen.

KONVENTIONEL DYRKNING AF KORN

- **Naturen** udsættes for kemiske sprøjtemidler.
- Nedgang i biodiversitet
- Landmanden benytter pesticider og det forringer jordkvaliteten. Sprøjtemidlerne dræber det naturlige liv, som findes i jorden.
- Højere udbytte: Konventionel dyrkning giver et højere udbytte. Det skyldes lavere kvælstofinput i økologisk produktion, effektivitet fra den tilsatte gødning i den konventionelle produktion og anvendelse af pesticider mod ukrudt, sygdomme og skadedyr.²

- **Kornet** udsættes for kemiske sprøjtemidler.
- "Cocktail"-effekt. Flere kemikalier, fx pesticider, danner nye forbindelser som vi ikke kender effekterne af.⁴

- **Mennesket** får kemiske sprøjtemidler gennem maden
- Sprøjtemidlerne siver ned og forurener vores grundvand.
- Luftforurening.

¹ icoel.dk/planteavl/potentiale-for-hoejere-oekologiske-udbytter

² icoel.dk/planteavl/potentiale-for-hoejere-oekologiske-udbytter

³ metodikogsmag.dk/ravare/korn

⁴ metodikogsmag.dk/ravare/korn



HVAD SKAL DER TIL, FOR AT ET KORN BLIVER TIL ET GODT MÅLTID?

Danmark er et kornland. Vi har århundreders tradition for at dyrke korn, dygtige landmænd, møllere, bagere og kokke, der hver dag arbejder med at få det bedste frem i de danske korn.

Men hvad skal der egentlig til, for at et korn fra marken ender som et godt måltid?

Et godt brød, en sprød salat med kerner eller en varm ret med dansk korn har én ting til fælles: De begynder alle længe før, de når køkkenet. Fra marken over møllen til tallerkenen er der en værdikæde, hvor hvert led er med til at bestemme råvarens kvalitet, smag og anvendelsesmuligheder. Netop samspillet mellem de forskellige led i værdikæden er afgørende, hvis dansk økologisk korn skal udnytte sit fulde potentiale

– både i private hjem og i professionelle køkkener.

Fra mark, over mølle til tallerken følger vi kornets vej gennem værdikæden og ser nærmere på de forskellige led undervejs. For kvaliteten bliver ikke skabt ét sted. Den er resultatet af mange menneskers viden, håndværk og valg.

På de næste sider møder vi nogle af de aktører, der arbejder med det økologiske korn på forskellige trin af rejsen – fra jorden, hvor det begynder, til måltidet, hvor det ender.





EMILIE HANSTED BERNING

MEDSTIFTER

AF VILD HVEDE

KVALITET BEGYNDER I JORDEN

Hos Vild Hvede begynder rejsen i jorden. Her arbejder de blandt andet med at genoprette balancen i jorden ved at styrke jordens mikroliv, så planterne selv kan hente næringsstoffer og udvikle stærke afgrøder med protein og god smag.

”Vi ser et behov for at gentænke måden, vi driver landbrug på. Når vi arbejder med jord og mikroliv, handler det først og fremmest om at mindske den miljømæssige påvirkning og skabe balance mellem natur og landbrug – også på længere sigt,” siger Emilie Hansted Berning, medstifter af Vild Hvede. Men det handler i høj grad også om melets kvalitet, og der er synergien mellem mark og mølle væsentlig:

”Vi ser i marken, hvordan de jordforbedrende aktiviteter øger de kvalitetsparametre, vi som møllere er interesserede i,” forklarer Emilie.

Vild Hvede dyrker også mange forskellige landsorter og populationssorter og gemmer selv frøene fra år til år. Det giver robusthed og genetisk mangfoldighed og har ifølge Emilie også betydning for smagen:

”Kulinarisk har den forskelligartede genetik også betydning – mere diversitet giver simpelthen mere smag,” fortæller hun.

På mølleriet stenformales kornet i små portioner, så melet kan sendes friskt ud til kunderne. For Emilie er det vigtigt at huske, at mel er en friskvare:

”Mange glemmer, at mel også er en friskvare. Det er allerbedst inden for de første tre måneder, herefter daler vitaminindholdet og aromastofferne drastisk. Så vil du have mest ud af melet, skal det males og spises frisk.”

Derudover betyder de små portioner, at de hos Vild Hvede er i stand til at male en del forskelligt korn på en uge. Så du kan få helt frisk mel, som du ikke ser andre steder: uigurisk nøgenspelt, makha hvede eller borris rug. ”Vi er ikke blege for at teste en ny kornsort af”, siger Emilie.

→ Læs mere her: www.vildhvede.com



PETER MEJNERTSEN
DIREKTØR
HOS MEJNERTS

FRA MULD TIL MUND

Hos Mejnerts er værdikæden samlet ét sted – fra dyrkning af kornet til den færdige råvare. Virksomheden kalder selv tilgangen ”Fra Muld til Mund”, fordi ambitionen er at have kontrol over hele processen.

”Vi er de eneste i Danmark, hvor vi selv ejer hele værdikæden,” siger Peter Mejnertsen, direktør hos Mejnerts.

”Hele den rejse satte vi os for, at den ville vi selv sidde på, for det er den eneste måde, vi kan kvalitetssikre hele vejen rundt,” forklarer han.

Den tætte kobling mellem mark, mølle og produkt giver ifølge ham både fuld sporbarhed og mulighed for at vælge de kornsorter, der passer bedst til danske forhold.

”Vi er rigtig gode til korn i Danmark. Vi er faktisk lidt et kornland,” siger han og peger på, at danske sorter bør spille en større rolle i vores madkultur. Men potentialet ligger ikke kun i melet. ”Hele essensen er, at vi skal lære at koge kernerne,” siger han. Ved at bruge hele kerner i alt fra salater og karnedeller til morgenmad og desserter kan både professionelle køkkener og private få glæde af en råvare, der er mættende, næringsrig og alsidig. ”Vi skal lære at bruge en kerne. Det er humlen.”

→ Læs mere her: www.mejnerts.dk



LISBETH WASSMANN HJERTEBJERG
MARKETINGCHEF
HOS VALSEMØLLEN

NÅR KORN BLIVER TIL MERE

Mellem marken og tallerkenen spiller møllen en afgørende rolle. Det er her, kornet bliver kvalitetssikret og forarbejdet til bl.a. mel og gryn, som både professionelle køkkener og forbrugere kan arbejde videre med.

”Vores rolle er at forarbejde kornet til produkter, der danner et godt grundlag for både bagning og madlavning hos fagfolk og forbrugere,” siger Lisbeth Wassmann Hjerterbjerg, marketingchef hos Valsemøllen.

For møllen handler arbejdet om at sikre den rette kvalitet til det konkrete formål.

”Det afgørende er, at produktet fungerer til det, det er udviklet til. Derfor arbejder vi med at sikre ensartede produkter, som vores kunder kan regne med hver gang,” forklarer Lisbeth.

Samtidig arbejder Valsemøllen med at skabe flere anvendelsesmuligheder for dansk økologisk korn. ”Vi har kigget ind i, hvordan vi kan bidrage til at øge brugen af økologisk dansk korn – også ud over bagning.” Et eksempel er havreris, som gør det nemt at få mere dansk økologisk korn ind i hverdagsmåltiderne. ”Det er en stor succes ude i vuggestuer og børnehaver, fordi det er nemt, nærende og børnene elsker det,” siger Lisbeth.

→ Læs mere her: www.valsemollen.dk



GITTE BREUM
ØKO-KONSULENT OG
DIREKTØR FOR MAD TIL HVER DAG

KORN TIL DE STORE GRYDER

I de store køkkener er det ikke nok, at en råvare er god. Den skal også passe til dem, der skal spise den. For Gitte Breum, der er øko-konsulent og direktør for MAD til hver DAG, der leverer mad til fire kommuner, er det en særlig udfordring – især når man arbejder med måltider til landets ældre. Korn kan være svært at tygge, og derfor kræver det udviklingsarbejde at finde både sorter og tilberedningsmetoder, som fungerer for målgruppen.

Alligevel ser Gitte et stort potentiale for, at økologisk korn kan få en langt større rolle i de professionelle køkkener: ”Vi har talt bælgfrugter de sidste fem år. Nu tror jeg, det næste er, at vi skal teste korn af,” siger hun.

I køkkenet arbejder Gitte blandt andet med at blande korn og ris, bruge mere korn i farsretter og afprøve havre-
ris, som er blødere end mange andre korn. Samtidig understreger hun, at vejen fra råvare til tallerken ikke er den samme for alle. ”Vi skal passe på, at vi glemmer målgruppen,” siger hun. Det handler om kogetid, konsistens og om langsomt at vænne de ældre til nye råvarer.

”Hvis vi bare kaster os ud i det, så tror jeg ikke, det bliver en succes. Vi er nødt til at give tid til, at vænne os til det.”

For Gitte handler det ikke om, at korn skal erstatte andre råvarer, men om at finde nye måder at bruge det på, så både måltidets kvalitet og den plantebaserede andel kan løftes. For Gitte er målet ikke at ændre måltiderne for enhver pris, men at udvikle dem sammen med dem, der skal spise dem: ”Vi skal tilføje – ikke erstatte.”

→ Læs mere her: www.madtilhverdag.dk



MERETE HOLST
FOUNDER, CEO & HEAD
OF GASTRONOMY HOS LOCA

NÅR KORN BLIVER TIL GASTRONOMI

Som det sidste led i kornets rejse står køkkenet – og her ser Merete Holst, der er Founder, CEO & Head of Gastronomy hos LOCA, der driver restauranter og kantiner, først og fremmest kornet som en gastronomisk råvare med et stort, uforløst potentiale.

For Merete handler det ikke kun om brød og bagning, men også om at undersøge, hvad kornet kan, når det bliver behandlet som en selvstændig råvare i det salte såvel som det søde køkken. Økologisk korn kræver samtidig mere håndværk. Det er et levende produkt med kortere holdbarhed, som ikke nødvendigvis arter sig ens fra gang til gang.

”Det betyder, at man håndværksmæssigt skal arbejde mere med det. Til gengæld det giver en langt dybere og mere nuanceret smag,” forklarer Merete. I køkkenet kan kornet blandt andet bruges i kornotto, hvor det både giver en cremet konsistens og noget at tygge i. Det kan poppes eller ristes og give nøddeagtige smage, og samtidig bidrager det med fibre og mæthed.

Ifølge Merete er der stadig mange muligheder, vi ikke har udforsket. ”Der er et lille uforløst skattekammer her. Som vi burde kigge ind i,” siger Merete. Det er netop det gastronomiske potentiale, der fascinerer hende. For når man går på opdagelse i en råvare som fx korn, åbner der sig nye muligheder for smage, teksturer og sammensætninger.

”Formlerne og mulighederne er uendelige. Når du ligesom dykker ned i noget, så åbner der sig en ny verden. Det er det, der er så spændende ved gastronomi og mad. Det er lidt ligesom at komponere musik. Sådan kan vi også sætte mad sammen,” siger Merete.

”Der er ingen tvivl om, at gastronomisk kan man virkelig opnå noget med korn. Det har både dybere umami-smage og sødme, fordi det har masser af kulhydrater. Og hvis du popper og rister dem, får du nøddeagtige smage,” siger Merete og peger samtidig på, at smagen ikke er den eneste fordel ved at arbejde med korn: ”Og så er det jo tilmed sundt! Du får protein, og du får fibre, og det er godt for dine tarme. Så det er jo en ret positiv add-on til noget, der også smager fantastisk, når du arbejder rigtigt med det.”

→ Læs mere her: www.locagruppen.dk

KORN PÅ DANSKERNES TALLERKEN

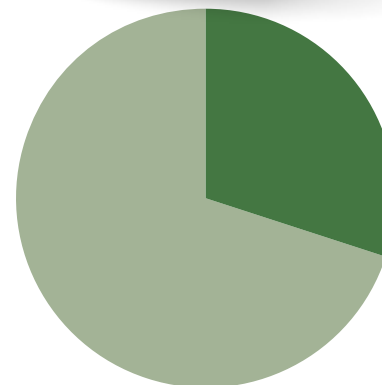
**Korn har siden bonde-
stenalderen dannet grundlaget
for danskernes måltider.**

Og det gør det faktisk
stadig den dag i dag.

HVER DAG ER DER

7%

AF DANSKERNE, DER SPISER
RUGBRØD TIL AFTENSMAD.²



33%

**AF DANSKERNE SPISER BRØD TIL
AFTENSMAD PÅ EN HELT ALMINDELIG
HVERDAGSAFTEN.¹**

Og særligt på de dage, hvor vi ikke
spiser varme retter, får brødet en plads
på tallerkenen. Nærmere bestemt:
rugbrødet.

90g

FULDKORN OM DAGEN

Det er anbefalingen i de officielle kost-
råd. Det svarer til en portion havregryn,
en skive fuldkornsrugbrød eller en lille
portion fuldkornspasta.⁴

MEN KUN

25%

AF DANSKERNE FÅR FULDKORN NOK.⁵

**TOP TRE OVER DANSKERNES
MEST SPISTE AFTENSMÅLTIDER:**

1. RUGBRØD
2. PIZZA
3. TOAST³



6kg

**HAVREGRYN OM ÅRET SPISER
DANSKERNE I GENNEMSNIET.⁶**

Faktisk er vi nogle af dem, der har det
højeste forbrug af havregryn i verden.
En slags verdensmestre. Og vi er oveni-
købet den eneste nation i verden, der
spiser havren rå med mælk på.⁷

¹ www.madkulturen.dk/tal-om-mad

² www.madkulturen.dk/tal-om-mad

³ www.madkulturen.dk/tal-om-mad

⁴ www.food.dtu.dk

⁵ www.food.dtu.dk

⁶ www.lex.dk/havregryn

⁷ www.lex.dk/havregryn



OPSKRIFT

BURGER PÅ KOGTE KERNER

Bøffer - 4 stk.

- 200 g kogte økologisk perlebyg
- 100 g kogte økologiske Siriusærter
- 1 lille økologisk løg
- 1 fed økologisk hvidløg
- 50 g økologisk ost, fx Parmesan eller anden hård ost
- 75 g økologiske grove havregryn
- 1 økologisk æg
- 1 spsk. økologisk soja
- 1 tsk. økologisk røget paprika
- 1 tsk. fint salt
- ½ tsk. friskkværnet peber
- 2 spsk. økologisk olie

Til servering

- 4 økologiske burgerboller med kerner
- 1 dl økologisk rygeost
- 2 spsk. økologisk creme fraiche
- 1 økologisk æble (ca. 150 g)
- 100 g økologisk spidskål

Fremgangsmåde

- Riv løget fint, hak hvidløget og riv osten.
- Kom de kogte og afkølede perlebyg og Siriusærter i en foodprocessor og hak dem groft. Massen skal ikke være helt glat.
- Tilsæt havregryn, løg, hvidløg, æg, soja, røget paprika og revet ost.
- Krydr med salt og peber og rør det hele godt sammen.
- Form fire burgerbøffer på cirka 1½-2 cm i tykkelsen.
- Steg bøfferne i olivenolie i 4-5 minutter på hver side. Vend dem ikke for tidligt. De bliver mere faste, når de får stegeskorpe.
- Rør rygeost og creme fraiche sammen og smag til med salt og peber.
- Skær æblet i tynde skiver og snit spidskålen fint.
- Lun burgerbollerne.
- Smør under- og overbolle med rygeostdressingen og læg en burgerbøf i. Top med spidskål og æbleskiver.
- Læg toppen på og server straks.

Opskriften er udviklet af Mads Herskind, kulinarisk ansvarlig i Caféerne i Odense Kommune og iværksætter samt ejer af Rebælg. Og så er han vinder af Økoprisen 2025.



DU KAN FINDE FLERE OPSKRIFTER

→ Læs mere her: www.okologi.dk

INTERVIEW



LISELOTTE KIRA GREGERS ANDERSEN
KOKKEN PÅ KANTEN

FRA KOSTRÅD TIL KØKKEN: DANSKE, ØKOLOGISKE KORN GIVER DE OFFICIELLE KOSTRÅD MERE BID

De officielle kostråd

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

De officielle kostråd peger på, at vi skal spise flere grøntsager, flere bælgfrugter og mere fuldkorn. Men hvordan omsætter man anbefalingerne til måltider, der både smager godt, mætter og også fungerer i professionelle køkkener?

Ifølge kok og madformidler Liselotte Kira Gregers Andersen fra Kokken på Kanten ligger en stor del af svaret lige foran os – i de hele danske, økologiske korn.

”Jeg ser kornet som endnu en råvare på den danske madpalette. Det er jo ikke nyt – kornet har været her i tusinder af år. Vi har bare glemt det i en årrække, fordi vi har haft travlt med at spise resten af verden. Nu er det tid til at vende næsen hjemad og udforske, hvad vi selv kan.”

Og faktisk passer korn godt ind i de officielle kostråd. Hele, upolerede korn bidrager med kostfibre, vitaminer og mineraler, de kan bruges som fyld og erstatning i klassiske kødretter for at mindske kødforbruget.

De gør altså de officielle kostråd lettere at omsætte til velsmagende, mættende måltider.

”Korn er en fantastisk kilde til fibre. Og fibre får vi pt. for lidt af i forhold til kostrådene. Ligesom vi får for lidt af grøntsager, bælgfrugter og andre gode ting,” siger Liselotte Kira Gregers.



Men ifølge hende ligger hemmeligheden i måden, vi behandler kornet på. Hun peger derfor på en enkel vane, der gør en stor forskel:

”Folk skal bare lige vænne sig til, at de skal sætte kornet i blød inden kogning. Så frigiver kornet alle de gode vitaminer, mineraler og fibre, så vi optager næringsstofferne meget bedre og får noget ud af dem,” forklarer hun og uddyber: ”Når vi nu skal til at spise så meget lækkert korn – så kan vi lige så godt udnytte alle fordelene også.”

Korn er (meget) mere end bare brød

Mange forbinder korn med mel og brød. Men ifølge Liselotte er det på tide at begynde at tænke i det, hun selv kalder for ”madkorn” – altså, korn, der bruges som en selvstændig råvare. Hun opfordrer til at bruge danske kornsorter på samme måde, som vi allerede bruger ris, couscous og bulgur.

”Kig på verden omkring os – couscous, bulgur, ris og meget mere, er en fast bestanddel i alverdens retter i andre lande. Korn skal være dét i Danmark. Kornotto, kornbolo, kornesto (kornpesto), kornsmør, mazarin på nøgenbyg, kornfekt, kornsmoothie, humus på kuglehvede, is på ristet purpurhvede og meget, meget mere. Salater, simreretter, ja, selv charcuteri er en mulighed. Vi er slet ikke færdige med at lege med kornet.”

Netop salater er et oplagt sted at begynde. Mange køkkener kan erstatte importerede korn- og risprodukter med danske sorter, der både giver bid, fylde og en smag, de fleste danskere allerede holder af.

”Hvor køkkenerne førhen har brugt couscous, bulgur og quinoa, kan de erstatte det med kuglehvede, purpur, rugsorter, enkorn og nøgenbyg. Korn er faktisk meget let for danskerne at holde af. Vi kan lide konsistensen på kornet. Saftig, men fast, mild og dog fuld af smag.”

Ifølge Liselotte minder teksten i kogte, hele korn faktisk mere om kød, end fx bælgrugter gør.

”Når du møder kornene i en gryderet som fx bolognese, minder teksten mere om kød, end fx linser gør. Så du kan lave en rigtig god bolo på korn. Men derfor må vi ikke droppe linsebolo’en. En kombi er lige i øjet.” En kombination af korn og bælgrugter kan derfor også være med til at gøre overgangen til måltider med mindre kød lettere.

”Vi må aldrig holde op med at drømme. Heller ikke i kornmarken.”

For Liselotte handler korn derfor om langt mere end ernæring. Det handler om at genopdage en dansk råvare, som både kan gøre måltiderne grønnere, mere smagfulde og bringe os tættere på vores egen madkultur.

”Korn er overhovedet ikke kedeligt. Korn er sprællevende, en diversitet af farver, smag, skønhed, tekstur og konsistenser. Korn er død sexet, når du finder ud af, hvad det er,” siger hun og tilføjer: ”I Danmark er vi beriget med smukke korn. Lad os for filan dykke ned i vores kulturarv og være stolte af kornet.”

Hvis Liselotte selv måtte tilføje et ekstra kostråd, ville det dog ikke handle om flere anbefalinger.

”Selv hvis jeg måtte, ville jeg ikke give flere råd. For Guds skyld. Hvis jeg kunne, ville jeg tilføje oplevelser,” siger Liselotte og afslutter: ”Jeg ville tilføje magi og oplevelser og sprede de danske korn udover landet i små balloner, som dalede ned og landede på tallerkenerne i villahaverne på en solrig sommerdag.

Jeg ville minde danskerne om deres kornarv og vække minderne i deres hukommelse til live. Hverken en særlig besked, ydmyg eller realistisk drøm. Men vi må aldrig holde op med at drømme. Heller ikke i kornmarken.”



FRA KOSTRÅD TIL KØKKEN – KORT FORTALT

De officielle kostråd er med til at guide os i, hvad vi bør spise mere og mindre af. Men måske er næste skridt at spørge, hvordan vi gør de gode intentioner til mad, vi faktisk har lyst til at spise.

Her kan de danske korn være en overset råvare: De kan give mere fuldkorn, fibre og bidrage til en mere plantebaseret tallerken – men de giver også bid, smag og en forbindelse til vores egen madkultur.



DANMARKS- HISTORIEN KORN FOR KORN

Når du serverer brød og bygotto for dine gæster er du ikke bare afsender på et godt måltid, du er også medskaber i en levende fortælling om 6.000 års dansk mad- og landbrugskultur.



ANNE-SOPHIE LAHME
KONTAKTDIREKTØR, LAHME KOMMUNIKATION

For cirka 6.000 år siden kom dyrkningen af korn til Danmark, og det repræsenterer et afgørende skifte i dansk historie.

Med kornet slår vi os ned i permanente bosættelser og de samfundsstrukturer, vi kender i dag, er direkte afledt af, at vi begyndte at pløje og så og planlægge måltider, der lå langt ude i fremtiden

og først kunne spises, når kornet var vokset til. Med bronzealderen og senere jernalderen blev vi bedre til at lave redskaber, mere effektive i vores korndyrkning herhjemme, og vikingetidens ivrige sejlerkultur gjorde os desuden modtagelige overfor nye korntyper og frø, så vi ikke længere kun dyrkede hvede. I middelalderen blev rug indført, og landbruget og vores fødevareforbrug blev hurtigt



mere alsidigt. De rige spiste hvede, og de lavere samfundslag spiste primært rug – og på den måde var samfundet pludselig ikke bare defineret af kornet som samlet fødevarergruppe, men også af selve korntypen.

Vi får med andre ord en basiskost, der begynder at ligne den, vi også spiser i dag. Og på den måde bliver historien om dansk landbrug og dyrkning af korn i Danmark også historien om, hvordan vores samfund har udviklet sig. Fra jæger- til bondesamfund, fra vikingetidens sejlerkultur til middelalderens feudalsamfund og frem til den verdenshandel, der siden 1800-tallet har bragt verden tættere på hinanden. Kornet var dengang som nu med på fragtskibe og jernbaner, og det udsyn, der fulgte med, afspejlede sig i vores forbrug af korn som basisfødevarer.

Kornet er altså et spejl på historiefortællingen om Danmark, og vores forbrug af korn og kornprodukter vil til alle tider afspejle samfundsstrukturen.

I dag søger vi tilbage til det, vi oplever som de oprindelige, økologiske kornsorter. Vi higer efter surdejen og søger den måde at spise korn på, som vi forbinder med større ægthed og autenticitet. Ud med enzymer og tilsætningsstoffer og tilbage til det simple økologiske brød, som vores forfædre har spist i århundreder: mel, salt, vand, surdej. Tid og tålmodighed. Vi søger med andre ord tilbage til det, som får

os tættere på kornet og på naturen. Det er en del af den trend, vi hos Lahme Kommunikation i vores trendarbejde har valgt at kalde Nature Bound. For vi er færdige med at forsøge at kontrollere naturen, og vi ønsker ikke længere at være overlegne i forhold til naturen. Gudenåen skal have lov at bugte sig, og kornet skal duve på sin egen måde i vinden.

Og selvom netop det at dyrke markerne, så og høste er en kontrol af naturen, vil vi gerne give mere slip. Når vi kan tilsætte, fjerne, rydde og rykke ved jorden og planterne, fjerner det os fra ønsket om at leve med naturen. En natur, der ikke dyrkes af os, men med os, idet vi tager ansvar og ikke lader maskiner, teknologi og tilsætninger overtage både os og den natur, vi ser os selv som en del af. Til vores trendrapport ”Kaos Håb og Vækst, Velkommen til Følelsesøkonomien. Lahme Trendrapport 2027-2029”, der udkom i februar 2026, spurgte vi danskerne, hvornår de var mest lykkelige.

Mere end 60 % sagde, at de var mest lykkelige, når de var i naturen. Naturen er for alvor rykket ind i vores krop og sind, og vi har brug for naturen og nærheden til den verden, vi er skabt i. Naturen er gavmild, når vi møder den ligeværdigt, og den er rig på glæder og på korn, når vi stoler på den, uanset om det er i marken, i skoven eller ved køkkenbordet, når vi folder, strækker og hviler dejen eller koger kerner til salaten. For lige præcis dér, finder vi også den forbindelse til naturen, vi søger.



MØD FOODSERVICE TEAMET

Foodserviceteamet i Økologisk Landsforening baner vejen for et større kendskab til økologiens markedspotentiale og økologiens fordele i foodservicebranchen. Vi har stærke indsigter i hele branchens værdikæde og deler gerne ud af vores viden og erfaringer.

Så tag fat i os, hvis du har brug for ny markedsviden, har spørgsmål eller blot vil tage en snak om økologien – vi er altid klar til dialog.



JOSEPHINE KOFOD
MARKEDSKONSULENT OG
PROJEKTLEDER

51 34 84 24
jko@okologi.dk

Mit fokus er målrettet foodservicebranchen og danske forbrugere. I mine projekter arbejder jeg på tværs af egen organisation og med vores projektpartnere om at styrke økologien og den grønne dagsorden, med særligt fokus på økologisk frugt og grønt.



KATRINE KRØJGAARD
PROJEKT-
KOORDINATOR

22 33 14 44
kkr@okologi.dk

Jeg arbejder med projekter og aktiviteter, der styrker økologiens position i foodservicebranchen. En stor del af mine opgaver handler om planlægning og koordinering af messer og events, hvor jeg bidrager til at skabe synlighed, samarbejde og nye muligheder for økologien.



MARIE B. GRANLIE
PROJEKTLEDER OG
PROJEKTKOORDINATOR

25 42 93 28
mbo@okologi.dk

Jeg beskæftiger mig med projekter og aktiviteter, der hovedsageligt er målrettet foodservicebranchen og danske forbrugere. Jeg er bl.a. med til at planlægge og koordinere vores forbrugerevent, Økologisk Høstmarked.



RITA RAMONA HØGH
PROJEKTLEDER OG
MARKEDSKONSULENT

41 90 20 22
rrh@okologi.dk

Jeg samarbejder bredt med køkkener og branchen omkring økologien og særligt Det Økologiske Spisemærke, som er et vigtigt redskab til at opnå og fastholde en høj økologiprocent.



SARAH SCHELDE HANSEN
PROJEKTLEDER OG
PROJEKTKOORDINATOR

41 90 20 19
sas@okologi.dk

Jeg arbejder med koordinering, planlægning og afvikling af diverse projekter og arrangementer i Økologisk Landsforening primært indenfor foodservice aktiviteter



TORBEN BLOK
MARKEDSCHEF,
FOODSERVICE

29 61 69 34
tob@okologi.dk

Jeg har ansvaret for og arbejder med foreningens indsatser over for foodservice på hjemmemarkedet. I dette arbejde varetager jeg fastholdelse og udvikling af økologien i private og offentlige køkkener, grossister, virksomheder og andre organisationer.

TAK FOR SAMARBEJDET OM AT BANE VEJEN FOR MERE OG BEDRE ØKOLOGI

Økologisk Landsforening arbejder for at udvikle og udbrede økologiske løsninger på tværs af hele værdikæden – fra jord til bord. Foreningen styrker samarbejdet mellem landmænd, virksomheder, detailkæder og køkkener og arbejder for en bæredygtig fødevareproduktion med fokus på miljø, dyrevelfærd og sundhed.

Økologisk Landsforening

Agro Food Park 26
8200 Aarhus N

CVR 13038139
+45 87 32 27 00
info@okologi.dk

www.okologi.dk

