



Nanna er 34 år, mor til to piger og elsker at lave sund hverdagsmad. Nanna er uddannet ernæringsterapeut (DET) med speciale i kvindesygdomme, fertilitet, graviditet og

børn og vil krydre sund-forskning.dk med en helt anderledes kokkeskole. Følg også med på Nannas blog www.nannastigel.dk eller på www.sund-forskning.dk

Nannas **økologiske** hverdagskøkken

Velkommen til Nannas økologiske hverdagskøkken. Her får du opskrifter og inspiration til sund hverdagsmad uden dikkedarer. I denne måned sætter vi fokus på et par klassiske danske kornsorarter, nemlig rug og byg. Her i en perleversion, der er hurtig og nem at tilberede.



Biogan har siden 1996 arbejdet med at få bragt økologiske varer til fornuftige priser ud til specialbutikkerne.

FAKTA

Prøv den økologiske koldpressede olivenolie fra Bio Planete i Frankrig. Den importeres af Biogan, som nøje har udvalgt firmaet, der med sine 25 års erfaring ved, hvordan man producerer olivenolie af høj kvalitet. Du kan læse mere på www.bioplanete.com.
Nærmeste forhandler af ingredienserne til Nannas salater finder du hos Biogan på tlf.: 86 74 07 71.





PERLE-HVAD-FOR-NOGET?

Når en kornsort sælges som perlespelt, perlerug eller perlebyg, betyder det, at man har poleret kernen og fjernet en del af kimen og skaldele. Der er altså ikke tale om et komplet fuldkornsprodukt, men fordelene er, at kornet er hurtigere og nemmere at tilberede. Det kan således fungere som en erstatning for ris eller pasta.

Byg-Broccoli-Blomkålssalat

Både blomkål og broccoli tilhører kålfamilien og indeholder nogle temmelig intelligente stoffer, der blandt andet hjælper kroppen til at skille sig af med farlige brugte østrogener. Det ser ud til at være en fordel i kampen mod cancer. Her serveres de to kålsorter i selskab med byg.

Det skal du bruge:

2 dl perlebyg
4 dl vand
½ tsk. salt
200 g frisk blomkål
200 g frisk broccoli
4 spsk. soltørrede tomater
5 spsk. oliven

Dressing af:

Saften af ½ citron
5 spsk. olivenolie
1 meget stor håndfuld persille
1 tsk. agavesirup eller honning

Sådan gør du:

- Skyl bygkernerne grundigt. Kog dem med vand og salt i ca. 20 minutter, og lad dem så hvile i 20 min.
- Imens kan du hakke og snitte broccoli og blomkål helt, helt fint. Og skære de soltørrede tomater i små strimler.
- Blend dressingen med en stavblender eller i en minihakker. Smag til med salt og peber.
- Når bygkernerne er færdige, blandes disse med broccoli, blomkål, soltørrede tomater, oliven og dressing. Server!

Rug-Rødbedesalat

Rug kan bruges til andet end rugbrød. I 'perle'-versionen er rug tilmed nemt at tilberede og kan fungere som tilbehør i stedet for ris eller kartofler, eller kornene kan blandes i en salat som her.

Det skal du bruge:

2 dl perlerug
4 dl vand
½ tsk. salt
700 g skrællet frisk rødbede
150 g valnødder
1 bundt eller 1 potte frisk basilikum

Dressing af:

Saften af 1 citron
6 spsk. olivenolie
1 stor tsk. honning
2 fed hvidløg
Salt & peber

Sådan gør du:

- Skyl rugen grundigt! Kog den i ca. 30 minutter. Lad den hvile i mindst 10 min. derefter. Hæld evt. overskydende vand fra.
- Skær rødbeden i helt små tern. Snit basilikum, og hak valnødderne groft.
- Bland dressingen godt. Smag den til.
- Bland så hele baduljen i en stor skål og server.



ER DER SÅ GLUTEN I ELLER HVAD?

Ja, der er gluten i de fleste klassiske danske kornsorter; rug, spelt, byg og hvede. Også når der står perle foran. Hvis du af en eller anden grund ikke tåler gluten, kan disse salater sagtens laves med quinoa, som vi skrev om i februars udgave af sund-forskning.dk. Hirse kan også bruges. Eller du kan helt udelukke kornene, hvis du foretrækker det.