



Northern Cereals

Bygg er sérstakt

Inngangur

Bygg er forn kornategund sem hentar til ræktunar á norðlægum slóðum. Byggið býður upp á aukna sjálfbærni í landbúnaði og matvælaframleiðslu. Neytendur og ekki síst ferðamenn sækjast eftir vörum úr héraði, uppruninn og sagan skipta máli. Matvælaframleiðendur leita að sérstöðu, vörum sem skera sig úr fjöldanum. Byggið getur þjónað þessum tilgangi.

Heilsufullyrðingar

Samkvæmt nýlegri reglugerð má nota heilsufullyrðingar fyrir matvörur úr byggi, sé vissum skilyrðum fullnægt (Reglugerð ESB 432/2012). Búast má við að þetta atriði auki áhuga matvælaíðnaðarins á byggi.

- Betaglúkan stuðlar að því að viðhalda eðlilegu kólesterólmagni í blóðinu. Skilyrði er að matvæli veiti 1 g af betaglúkani í skammti.
- Neysla á betaglúkani dregur úr hækkun á blóðsykri eftir máltíð. Uppfylla þarf skilyrði um lágmarksmagn betaglúkana og upplýsingagjöf.



© Jónatan Hermannsson

Hvað gerir bygg sérstakt?

Sérstaða byggsins felst í næringargildi þess og eiginleikum. Bygg er ríkt af trefjaefnum, vítamínum, steinefnum og andoxunarefnum og fituinnihaldið er lágt. Meðal trefjaefnanna er betaglúkan sem hefur góð áhrif á heilsu.

Eiginleikar byggs geta verið mismunandi eftir byggrykjum (afbrigðum), ræktunarstað og veðurfari. Bygg er hægt að nota sem einu kornategundina í þau matvæli sem talin eru upp á næstu síðu, nema hefuð brauð, þ.e. þau brauð sem þurfa að ná lyftingu í bakstrinum. Skýringin er sú að bygg hefur fremur lítið af þeim próteinum sem mynda glúten í brauðum en það er nauðsynlegt til að hefuð brauð geti orðið létt í sér. Hver kornategund hefur sína eiginleika, þannig eru bæði bygg og rúgur frábrugðin hveiti.

Við brauðgerð skiptir máli að bygg getur bundið mikið vatn. Hátt trefjamagn í bygginu eykur vatnsbindinguna. Bygg hentar vel í súrdeigsbrauð en þau eru athyglisverð vegna þess að andoxunarefni í korninu verða aðgengilegri og sykurstuðullinn lægri en í venjulegum brauðum.

Framhald á næstu síðu



© Hilde Halland

Upplýsingarnar eru byggðar á verkefninu Korn á Norðurslóð – Nýir markaðir. Verkefnið er styrkt af Norðurslóðaáætluninni og því er stýrt af Matis. Sjá nánar: <http://cereal.interreg-npa.eu/> og Feisbók: Northern Cereals Project.



Bygg er sérstakt – framh.

Í hvaða matvæli er hægt að nota bygg?

Bygg hentar í fjölmörg matvæli:

- Brauðvörur (brauð, flatbrauð, kex, kökur o.fl.)
- Morgunkorn (byggflögur, mótað bygg)
- Meðlæti í stað hrísgrjóna
- Bygggrautar
- Snakk
- Pasta
- Byggdrykkir (ljósleitur drykkur sem fæst með því að brjóta niður sterkju byggsins)
- Malt (maltað bygg sem bragðgjafi eða hráefni í áfenga drykki)
- Áfengir drykkir (bjór, viskí)



Brauð og meðlæti

Bygg er notað með hveiti í brauð sem eiga að hefast (lyfta sér). Bygg eitt og sér getur verið eina korntegundin í öðrum matvörum á listanum til vinstri. Kex og flatbrauð er til dæmis hægt að framleiða án hveitis.

Þegar ystu hýðislög byggsins eru fjarlægð er talað um perlubbygg. Perlubbyggð hefur heppilega áferð og gott bragð og hentar því vel sem meðlæti. Þótt hýðið hafi verið fjarlægt er magn betaglúkans jafnmikið og í heilu byggi en hlutfall óleysanlegra trefja, vítamína og steinefna hefur lækkað.

Samantekt

Margir möguleikar eru á notkun byggs í matvæli og búast má við að matvælaíðnaðurinn og neytendur sýni byggi aukinn áhuga. Drifkrafturinn er hollusta byggsins og þörfin fyrir nýjar vörur.

Bygg hefur meira næringargildi en hveiti. Hveitið hefur aftur á móti betri bökunareiginleika. Góð lausn er að blanda saman byggi og hveiti, með því er hollustugildið aukið.

Það eru óteljandi möguleikar fyrir skapandi vöruþróun sem byggir á byggi.

Upplýsingarnar eru byggðar á verkefninu Korn á Norðurslóð – Nýir markaðir. Verkefnið er styrkt af Norðurslóðaáætluninni og því er stýrt af Mátis. Sjá nánar: [www. http://cereal.interreg-ropa.eu/](http://cereal.interreg-ropa.eu/) og Feisbók: Northern Cereals Project.

