Foto: Sven Persson/swelo.se

Allkorn

Kultursorter – för den goda smaken, hälsan och miljön

Människa och spannmål hör ihop, de har utvecklats tillsammans under årtusenden. Det är det kontinuerliga samspelet mellan odlingsmiljön, växtens gener och bondens medvetna urval som är grunden till det vi idag kallar kultursorter. Generationer av bönder i hela världen har på detta sätt bedrivit en långsam växtförädling i samklang med naturen.

Kultursorter är förädlade sorter till skillnad från vilda. Kultursorter har framkommit ur jordbrukskulturen, innan den blev helt genomsyrad av agrobusiness. Sorterna utvecklades i odlingsförhållanden som vi idag beskriver som ekologiska.

Allkorns definition av kultursort omfattar dels ursprungliga primitiva arter från jordbrukarsamhällets början och dels alla lantsorter utvecklade av världens bönder. Exempel på primitiva arter är enkornsvete, emmervete och speltvete. Korn är lika gammalt som vete, medan vilda arter av råg och havre till en början dök upp som ”ogräs” i veteodlingar innan också de domesticerades och blev kultursorter.

En tredje kategori som Allkorn räknar in bland kultursorterna är de flesta namnsorter framtagna av svensk och nordisk växtförädling fram till ca 1970. Under 1900-talets första hälft var nämligen växtförädlingen inriktad på lokal förädling med växtförädlingsstationer i hela landet. Under den här tiden utnyttjade växtförädlarna också lantsorter i sina korsningar. Förädlingen av vete var särskilt intensiv. Några exempel på populära namnsorter som lanserades på 1940-talet är Hansa, Olympia, Eroica, Virtus och Aros. Exempel på tidiga namnsorter bland de andra sädesslagen är Segerhavre, Solhavre, Svanhalskorn, Ingridkorn, Eddakorn, Stålråg och Schmidtråg.

Viktigt i förädling är att respektera växtens natur. Omkring 1970 började växtförädlarna frångå den principen genom att till exempel införa en dvärggen som förkortade strået. Nu kunde odlarna öka kvävegödslingen för att driva upp avkastningen. Men samtidigt minskade växtens rotsystem i djup och storlek och vad värre var, vi fick efter 1970 en kraftig minskning av mineralinnehållet i kärnan. Korta strån skuggar inte ut ogräsen, och odlaren behöver då använda mer bekämpningsmedel. Allkorn kallar därför moderna sorter för laboratoriesorter; de klarar sig bra om de får gödsel, vatten och bekämpningsmedel.

Mångfald är livets strategi för anpassning till ändrade livsförhållanden. Spannmålssorter som utvecklats av bönder under årtusenden kallas lantsorter. Tack vare sorternas stora genetiska potential har de förmåga till kontinuerlig anpassning till förändringar i odlingsmiljön. Fotot visar en sådan lantsort av råg.
Foto:OrdBildarna

Kultursorterna fanns före kemijordbruket och utvecklades i odlingsförhållanden som vi idag beskriver som ekologiska.

Jord är en förutsättning för allt liv. Utan jord, inget liv och utan liv blir det inte heller jord.

Foto: Sven Persson/swelo.se

Kultursorter är bra för jorden

Spannmålens kultursorter klarar sig bra utan konstgödning och bekämpningsmedel.
I jämförelse med moderna spannmålssorter är kultursorterna överlägsna i utnyttjande av växtnäring, smak, kvalitet och innehåll av mineral och antioxidanter.

Genom sina djupa rötter och sitt kraftfulla växtsätt konkurrerar de ut ogräs och klarar tuffa odlingsförhållanden. Växten luckrar upp jorden och hämtar näring ur djupare jordlager. Det ger större odlingssäkerhet. Många sorter har rötter som når 2-3 meter ner i jorden. Efter skörd förmultnar rötterna och bidrar till ökad mullhalt i jorden, ökad bindning av kol i marken, effektiv dränering och minskat näringsläckage.

Kultursorterna är också naturligt motståndskraftiga mot sjukdomar. I en mullrik och giftfri jord trivs mykorrhizasvampar, insekter, maskar och andra organismer. Överhuvudtaget blir det miljö- och klimatmässiga fotavtrycket mindre med kulturspannmål. Inom jordbruket är den odlade biologiska mångfalden den enda hållbara lösningen på klimatproblemet. Och när klimatet ändras ger kultursorterna ändå skörd, medan moderna sorter inte klarar den förändringen lika bra och i värsta fall inte ger någon skörd alls.

Mångfald är livets strategi för anpassning till ändrade livsförhållanden och kontinuerlig utveckling. Kultursorter har ett rikt och varierat genmaterial. Därför kan dessa sorter anpassa sig till odlingsplatsens jord och klimat. Varje gård kan utveckla egna nya kultursorter. Sorter med mycket bioaktiva ämnen, antioxidanter, vitaminer och mineraler som är bra för vår hälsa.

Ekologisk odling av resurssnåla kultursorter med höga näringsvärden är därför klimatsmart.

Lantsorter – böndernas sorter

Lantsorter uppkommer genom odling från eget utsäde. En lantsort utvecklas genom en kombination av naturligt urval och bondens medvetna urval på odlingsplatsen. Genom upprepad odling och förökning på samma plats under lång tid anpassas lantsorter till det lokala klimatet, jordmånen och odlingssättet. Det är sorternas rika genetiska material som gör att de också kan klara variationer i väder och angrepp av sjukdomar och skadedjur. Lantsorterna kännetecknas av att de ger en stabil men något lägre skörd. Den lägre avkastningen kompenseras av ett generellt sett högre näringsinnehåll.

Under 1900-talet kom lantsorterna snabbt att ersättas av nya sorter framtagna av växtförädlingsföretag. Idag återstår endast spillror av det rika material av lantsorter som odlades i Sverige och i övriga Europa för bara drygt 100 år sedan. Man uppskattar att det för 100 år sedan kanske fanns 100 000 vetesorter i världen, idag har minst 75 procent av dessa försvunnit.

Exempel på lantsorter som genom Allkorns verksamhet åter kommit i odling är Ölandsvete, Lantvete Dalarna, Halländskt Lantvete, Uppsala Lantvete, Lantvete Västergötland, Borstvete Gotland, Lantvete Gotland, Sommarhavre Gotland, Lanthavre Gotland, Svedjeråg, Midsommarråg, Gutekorn.

Foto: Sven Persson/swelo.se

Ett riktigt bröd

Säd har i tusentals år varit det viktigaste vi fått från jorden. Men det har varit en kost där hela kärnan ingått, en fullkornskost.

Enligt föreningen Allkorn har ett riktigt bröd följande fem kännetecken.

1. Mjöl från ekologiskt odlad kultursortssäd
En avgörande egenskap hos kultursorterna är de höga halterna av mineraler, vitaminer, andra antioxidanter, kostfiber och andra nyttiga ämnen som är unika för de olika sädesslagen; råg, vete, korn och havre. Bland mineralerna märks järn, magnesium, kalcium, zink, selen och koppar. Bland vitaminerna finns bland annat vitamin E och många olika B-vitaminer, folat, tiamin, niacin och riboflavin. Bröd som innehåller en blandning av olika sädesslag är extra nyttiga. Ekologiskt odlade kultursorter innehåller mer nyttiga ämnen, och inga rester av bekämpningsmedel.

2. Färskmalet fullkornsmjöl
Fullkornsmjöl innehåller sädeskärnans alla delar; frövita, kli och grodd. Frövitan består av mjölkropp och det tunna aleuronskiktet. Detta skikt av specialceller innehåller 80% av fröets mineraler. I mjölkroppen (frövitan) lagras proteiner och stärkelse. Frövitan omsluts av klidelarna fröskal och fruktskal som innehåller stora mängder fiber, vitaminer och andra bioaktiva ämnen. Grodden är rik på omättade fetter, vitaminer, antioxidanter och spårämnen.

Fullkorn hjälper till att hålla blodsockret på en stabil nivå. Särskilt bra är att ha hela kärnor i brödet. Fullkorn reducerar risken för hjärt-kärlsjukdomar, mag- och tarmcancer och diabetes. Fullkornsmjöl av råg eller hela rågkärnor är särskilt nyttiga och minskar risken för prostatacancer. Färskmalet mjöl har mer smak och mer vitaminer, men det nyttiga fettet i fullkornsmjöl härsknar om det får ligga för länge. Fullkornsmjöl är därför en färskvara. Fullkornsmjöl är rikt på fiber, ger nyttigt tuggmotstånd, lång mättnad och hjälper dig att hålla en hälsosam vikt.

Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, beror var tredje mag/tarmcancer, var tredje kranskärlssjukdom och var tionde stroke på att vi äter för lite mat från växtriket.

3. Bakat med surdeg och långa jästider
Syrning med hjälp av naturligt förekommande mjölksyrabakterier är en av de äldsta metoder som finns för att konservera och förädla mat. Syrningen frigör mjölets näringsämnen och lockar fram komplexa smaker. Kroppen kan tillgodogöra sig mer mineraler och mer vitaminer kan bildas. Hög syra,fullkornsmjöl och hela kärnor ger jämnare blodsockersvar och tarmfloran och immunförsvaret gynnas av korta fettsyror från fiber. Ett lägre pH aktiverar fytas, ett enzym, som finns naturligt i sädeskornet och mjölet, och som bryter ner mjölets fytinsyra så att näringsämnena frigörs. Även glutenproteiner kan brytas ner helt eller delvis till aminosyror som underlättar matsmältningen. Under jäsningsprocessen frigörs också små mängder ättiksyra som hindrar brödet från att mögla.

Bröd är framställt av tre enkla ingredienser; mjöl, vatten och salt.

Foto:Lovisa Olsson

4. Inga artificiella tillsatser
Olika former av artificiella tillsatser och andra ingredienser används i bageriindustrin för att korta ner och på andra sätt optimera tillverkningsprocessen. Tillsatser som är naturligt framställda utvinns från animaliska eller vegetabiliska produkter medan artificiella eller syntetiska tillsatser framställs kemiskt. Antioxidationsmedel, konserveringsmedel, emulgeringsmedel, stabiliseringsmedel, kemiska aromer och enzymer, färgämnen och sötningsmedel är exempel på tillsatser. De används för att snabba upp jäsningen, för att ge ökad hållbarhet, förhindra uppkomst och tillväxt av hälsofarliga mikroorganismer eller för att förbättra till exempel smak, färg och konsistens. Tillsatser krävs också för att bröden ska klara långa transporter och lagring i butik.

En tillsats som misstänks vara en av orsakerna bakom ökningen av risken för veteintolerans är bröd baserade på raffinerat mjöl med extra tillsatt gluten och utan ordentlig jäsningsprocess.

I ett riktigt bröd ska det inte finnas artificiella eller andra tillsatser. Ett riktigt bröd bakas med sunda råvaror och utvecklas med naturliga processer.

5. Närodlat och närbakat utvecklar lokal ekonomi
Hela den kedja av aktörer som ska producera vår viktigaste mat har blivit storskalig och centraliserad och styrs av starka ekonomiska intressen. Mångfald, näring och smak har förlorats, likaså dialog och relationer mellan odlare, mjölnare, bagare och konsumenter.

Ökad självförsörjning i lokalsamhället skapar i stället nya ekonomiska relationer mellan odlare, mathantverkare, andra producenter och konsumenter.

När man handlar direkt från odlare och småskaliga matproducenter utan mellanhänder får pengarna en multiplikatoreffekt som gynnar den lokala ekonomin. Det skapar fler arbetstillfällen i lokalsamhället. Lokal mångfald istället för centraliserad storskalighet. Småskalig ekologisk kultursortsodling väcker liv i bygdekvarnar och ger en ny generation av hantverksbagare möjlighet att producera riktiga bröd till hälsomedvetna konsumenter.

När bröd bakas med fullkorn av ekologiskt odlade kultursorter, surdeg och långa jästider får man hälsosamma bröd med mycket smak. Bröd som på ett naturligt sätt, utan tillsatser, håller länge och är gott till sista skivan. Sådana bröd är bra för både naturen och hälsan.

Foto: Sven Persson/swelo.se

ALLKORN

– Föreningen för mångfald

Den ideella föreningen Allkorn bildades 2004 som ett resultat av ett flerårigt projekt med ekologisk förädling av stråsädessorter på Sveriges Lantbruksuniversitet, SLU, i Alnarp. De flesta sorter hade hämtats från NordGens genbank i Alnarp och uppförökats av forskarna. Odlare som deltog i projektet fick ett kg av 10-15 olika sorter att odla på den egna gården. Odlarna kunde sedan välja de sorter som gick bra och som de tyckte verkade intressanta.

”Vi har arbetat mycket med evolutionär växtförädling”, berättar växtförädlaren och Allkorns grundare Hans Larsson. Vi blandar sorter eller linjer för att få ett så mångfaldigt genetiskt material som möjligt. Sådana evolutionära sorter anpassar sig efterhand till odlingsmiljön och de platsbundna resurserna. Efter minst tre års odling kan odlaren namnge sorten efter sin gård. Odlaren tar kontroll över det viktiga utsädet och kan vara stolt över att ha något eget som framhäver det lokala och den egna gården. Samtidigt medverkar odlaren i bevarandet och utnyttjandet av den odlade biologiska mångfalden.

Mångfald och lokal utveckling
Bakgrunden till Allkorns arbete är FNs *Konvention om biologisk mångfald* och *Fördraget om växtgenetiska resurser för livsmedel och jordbruk.* Konventionen trädde i kraft 1993, fördraget år 2002. Fördragets syfte är att stimulera bevarande och hållbart nyttjande av jordbrukets växtgenetiska resurser i harmoni med vad som stadgas i konventionen. Målen för arbetet inom konventionen är bevarande och hållbart nyttjande av biologisk mångfald samt att nyttan som uppstår vid användandet av genetiska resurser ska fördelas rättvist.

Den odlade biologiska mångfalden är resultatet av böndernas växtförädling av kultursorter under tusentals år och den odlade biologiska mångfalden är den enda hållbara möjligheten att möta pågående och framtida klimatförändringar.

Kultursorterna är ett kulturarv också i en vidare betydelse. Kultursorter har en förankring i människor och deras sätt att leva och verka i ett landskap. Vi måste förstå det förflutna för att rätt kunna använda och utveckla nya kunskaper. Det är grunden för en positiv och dynamisk samhällsutveckling. Mångfaldskultur, inte monokultur, är vad vi måste utveckla.

För varje gård och landskap kan nya intressanta kultursorter utvecklas efter platsens ekologiska förutsättningar. Genom dialog och samverkan mellan odlare, forskare, mjölnare, bagare, kockar, andra mathantverkare och konsumenter ges rika möjligheter att med kultursorter skapa nya, unika bröd och andra livsmedel och produkter. Det stärker landskapets kulinariska profil och utvecklar den lokala ekonomin.

På flera ställen i landet har ekologiska odlare med stöd av Allkorns kultursorter gått samman i regionala produktionsgrupper. Wästgötarna i Västergötland har blivit kända för ett stort sortiment av kultursorter av emmervete, speltvete, olika lantvetesorter, råg och naket korn. Den ekonomiska föreningen Gutekorn på Gotland främjar bevarandet av ursprungliga gotländska sädesslagsvarianter som enkornsvete, svart emmervete, Borstvete Gotland, Sommarhavre Gotland, Lanthavre Gotland och Gutekorn. Warbro Kvarn i Sörmland och Hälsingesäd i Hälsingland är två andra exempel. Även i Skåne, Halland, Bohuslän, Uppland, Dalarna och Jämtland finns nu initiativ till odlarsamverkan.

Allkorns definition av kultursorter

Ekologiskt odlade sorter av stråsäd anpassade till en lokal odlingsmiljö, och som en odlare har tagit ansvar för. Förutom ursprungliga sorter och lantsorter som förädlats av bönder sedan jordbrukets uppkomst, innefattas även den tidiga (fram till slutet av 1960-talet) nordiska och svenska växtförädlingens sorter.

Foto: Sven Persson/swelo.se

Kom med du också

Föreningens övergripande syfte var ursprungligen att hitta sorter som passar för ekologisk odling, och därmed bidra till att återskapa den biologiska mångfalden i spannmålsodling. Efterhand har Allkorn, som nu har omkring 300 medlemmar, utvecklats till en förening för mångfald, livsmedelskvalitet, hälsa och miljö. Föreningens medlemmar verkar för att:

- Genom odling bevara och utveckla en mångfald av lokalt anpassade kultursorter av stråsäd
- Främja förädling och försäljning av produkter med mycket näring och smak från dessa sorter
- Öka konsumenters kunskaper och intresse för ekologiskt odlade kultursorter.

All stråsäd går utmärkt att odla i liten skala och för självhushåll. Du kan hjälpa till även om du har små jordytor till förfogande. Eller när du på olika sätt använder kultursorter i din verksamhet. Eller helt enkelt vill må bra av att äta dem.

Som medlem i Allkorn får du:

- tillgång till utsäde av ett stort antal kultursorter av stråsäd och andra växter, dels från Allkorns bruksgenbank och dels genom fröbyte med andra medlemmar
- erbjudande om att delta i föreningens organiserade fältvandringar i olika delar av landet; exkursioner med besök i odlingar, föredrag och erfarenhetsutbyte
- möjlighet att delta i kunskapsmöten och kurser i olika ämnen som speglar hela kedjan från växtförädling och odling till brödbakning och annat mathantverk.

Bli medlem genom att betala in medlemsavgiften, för närvarande 250 kronor (2018), på föreningens postgiro 197011-0. Glöm inte att ange ditt namn och din adress. Sänd också ett meddelande till ***info@allkorn.se*** med ditt namn och din adress. Skriv att du är ny medlem.

Om du inte har e-post går det lika bra att skicka ett brev eller kort till:
Föreningen Allkorn, Holma 100, 243 93 Höör.

Mer information hittar du på Allkorns hemsida: ***allkorn.se***

Allkorn