

MATGLÄDJE MED NÄRA KÄRA SMÅ KORN



MAT OCH BAK MED EKOLOGISK SPANNMÅL FRÅN BOHUSLÄN OCH DALSLAND

Det är en speciell känsla att laga mat och baka med fina, ekologiska råvaror som är närproducerade. Kanske har du passerat åkrarna där råvarorna har odlats och du har träffat personen som odlat, malt eller på annat sätt förädlad råvaran. Med kunskap om livsmedlets historia och vetenskapen om att odlingen skett på ett skonsamt sätt förmedlar maten en större känsla av delaktighet som ger extra kärlek till råvaran och miljön.

Här finns förslag på bröd, kakor, maträtter och annat gott baserat på spannmålsprodukter som odlas ekologiskt i Bohuslän och Dalsland. I de flesta recepten använder vi oss av en äldre typ av vete som heter spelt (dinkel). Du kan använda dig av vanligt vete- och grahamsmjöl men du kan då behöva justera mängden mjöl.

Spelt har odlats sedan mycket länge och har många värdefulla egenskaper. Bland annat är det tåligt mot olika sjukdomar, klarar sig på magrare jordar och passar därför bra för ekologisk odling. Kornet omges av ett kraftigt skal som måste avlägsnas i en speciell skalmaskin innan säden mals. Hela korn av spelt kan kokas i dubbel mängd vatten och användas som ett mustigt ris samt i olika sallader, soppor och kokta i bröd. Flingorna används ungefär som havregryn.

Spelt har en god, nästan lite nötaktig, smak som framträder bäst i fullkornsprodukter. Det mesta av både näring och smak sitter i kärnans yttre del, så använd gärna en stor andel fullkorn. Mycket tyder på att spelt har ett högre näringsvärde än vanligt vete, men det är många olika faktorer som avgör näringsvärdet.

Några faktorer som spelar in är väder under odling, utmaningsgrad, hur länge säden varit mald och hur maten är tillaga. Många upplever att de känner sig mätta länge och att magen mår extra bra av att äta spelt. Vill du värna extra om miljö och hälsa skall du använda ekologiska fullkornsprodukter samt gärna baka med surdeg, fördeg och/eller långa jästider.

Detta ger mindre smuligt bröd, bra hållbarhet, god smak samt bättre tillgänglighet av mineraler och längre mättnadskänsla.

När du bakar matbröd med spelt:

Gör en lös och kladdig deg, annars riskerar brödet att bli torrt och smuligt. Jäs och baka gärna limpör i form så håller de formen lättare. Bearbeta inte brödet för intensivt och långvarigt i maskin. I kakor, våfflor, pajdeg, pannkakor med mera kan du byta vanligt vetemjöl mot spelt rakt av. Om du tillsätter lite askorbinsyra eller nyponfröskal i degen klarar den bearbetning lite bättre.

Andra baktips:

Använd gärna surdeg, fördeg och/eller skälla en del av det grova mjölet. Vid lång jästid så kan mängden jäst sänkas jämfört med vanliga brödrecept. Vitt bröd är färdiggräddat vid ca 95°C inner-temperatur och grovt vid ca 98°C. Vill du ha stora porer i ljusa brödslag så bearbeta försiktigt efter första jäsningsen. Vill du ha en frasig, hård skorpa så inled med en högre ugnstemperatur och sänk sedan värmen. Spraya gärna in vatten i ugnen under gräddningen.



SURDEG

Surdeg gör bröd hållbart, mindre smuligt och ger en god sylrig smak. Surdeg i brödet ger också en bra mättnadskänsla och hjälper kroppen att lättare ta upp ämnen som järn och zink. Det tar 3-4 dygn att göra surdeg. När surdegen är klar kan den frysas in i lagom mängd. Hinner du inte göra en surdeg kan du göra en fördeg genom att blanda en mindre mängd jäst, mjöl och vatten och låta det stå och jäsa i 4 timmar eller mer innan du sätter degen.

Dag 1-2:

1 dl ljummet vatten, 40°C
1 dl grovt rågmjöl

Blanda vatten och mjöl i en helt ren glasskål eller rostfri bunke (bör rymma ca 3-4 liter). Täck med handduk eller plastfolie och ställ sedan varmt, gärna nära ett element, i tre dagar. Rör om varje dag.

Dag 3 tillsätts:

1 liter ljummet vatten, 40°C
10 dl grovt rågmjöl
Rör ihop till en lös deg.
Låt stå ytterligare ett dygn
i rumstemperatur.

Dag 4:

Surdegen är klar! Den skall nu lukta friskt och sylrigt. Dela upp degen i 5-10 delar. Använd en del till baket och fördela resterande surdeg i påsar eller burkar á 1½-3 dl och frys in (hållbar cirka 1 år i frysen). Tina surdegen i kylan. I kylskåp är surdegen hållbar cirka 5 dagar.

Ny surdeg:

När endast en förpackning är kvar använd den som om det vore dag 3, se ovan

SURDEGSBRÖD

2 limpor

Här använder vi 3 dl surdeg och får fram en god sylighet samt ett hållbart matbröd. Med 1 ½ dl surdeg blir brödet mindre sylrigt.

3 dl surdeg (se ovan)

25 g jäst

6 dl ljummet vatten 37°C

2 msk rapsolja

1 msk salt

ev 1 msk stött kummin

1 msk brödsirap eller socker

6 dl grovt rågmjöl

10-11 dl siktat mjöl av spelt

Häll surdegen i en bunke, smula ner jäst och häll över vattnet. Tillsätt rapsolja, salt, kummin, sirap/socker, rågmjöl och det mesta av mjölet. Arbeta degen ordentligt och tillsätt eventuellt mera mjöl och låt den jäsa under bakduk ca 1 tim. Ta upp degen på mjölat bakkbord och knåda den smidig. Forma till två limpor och lägg dem på bakplåtspappersklädd plåt. Låt jäsa 30-40 minuter under bakduk. Sätt ugnen på 200°C. Grädda i ugnen ca 45 minuter. Låt svalna under bakduk. Brödet är klart vid ca 98°C innertemperatur.





Mjukt Tunnbröd från Bohuslän



Thors Speltbröd



Saftiga Portionsbröd

MJUKT TUNNBRÖD FRÅN BOHUSLÄN

ca 10 stora kakor

Tunnbröd kan bakas på heta plåtar i ugn, på tunnbrödsställ, som små kakor i torr stekpanna eller traditionellt i vedeldad bakugn.

50 g smör eller

½ dl rapsolja/flytande matfett

1 l mjölk (eller äggostvassla)

50 g jäst

2 msk sirap

1 msk salt

5 dl rågsikt

ca 1,7 l siktat mjöl av spelt

2 tsk hjorthornssalt

Smält eventuellt smöret. Häll mjölken över och värm till 37°C. Smula jästen i en degbunke och häll över mjölken. Rör om samt tillsätt sirap, salt, rågsikt och en del av mjölet, resten sparas till utbakningen. Arbeta degen och låt jäsa till dubbel storlek. Tillsätt sedan hjorthornssalt. Arbeta upp degen på mjölat bakbord. Dela den i 10 delar och trilla till runda bullar som får jäsa mellan bakdukar. Kavla ut bullarna med kavel, därefter med kruskavel till kakor som naggas och gräddas på varma plåtar i 250°C varm ugn eller på stekhäll med regulatorn inställd på max (skruva ev ned värmen något om plattan blir alltför varm). Brödet gräddas ca 1 minut på vardera sidan. Får svalna mellan bakdukar.

SAFTIGA PORTIONSBRÖD

Kan bakas ut till bullar, tekakor eller baguetter.

Gröt:

2 dl havregryn

4 dl vatten

2 tsk salt

5 dl kallt vatten

5 dl kall mjölk

½ dl rapsolja

1–2 msk honung

25 g jäst

2 dl linfrö (krossat eller helt)

5 dl fullkornsmjöl av spelt

ca 23 dl siktat mjöl av spelt

Koka en gröt av havregryn, vatten och salt. Tillsätt kall vätska, olja och honung och smula sedan ner jästen och lös upp den. Tillsätt sedan linfrön, fullkorn och en del av det siktade mjölet. Arbeta degen ordentligt. Degen skall vara ganska lös och lite kladdig. Jäs ca 30 minuter i bunken och arbeta sedan ut till bullar. Jäs bullarna ca 20 minuter på plåten eller tills de känns lätta och luftiga. Grädda i 225°C ca 12 minuter.

THORS SPELTBRÖD

3 formbröd á ca 1,2-1,5 l

Den långsamma jäsningsen innebär att degen jäser under en natt eller en arbetsdag.

1050 g speltmjöl, blanda siktat och grovt efter tycke och smak

2 dl frön, t ex sesamfrön, solrosfrön, linfrö

1 l vatten 37°C.

1 msk salt

2 g jäst, lika med två ärtstora kulor

Tillsätt gärna kryddor, t ex kummin eller fänkål.

Lägg undan ca 150 g av mjölet. Blanda de övriga torra ingredienserna. Rör ut jästen i lite av vattnet. Blanda alltihop ordentligt i en stor bunke till en ganska lös deg. Täck över och låt jäsa runt 8 timmar i rumstemperatur. Tillsätt resterande mjöl och blanda runt ett tag. Fördela degen i tre välsmorda formar (ev beströdda med flingor eller frön). Sätt in bröden på nedersta falsen på gallret i kall ugn. Sätt ugnens över- eller undervärme på 50-60°C. Efter 15 minuter höjs temperaturen till 175°C. Baka bröden ca 60-80 minuter, de är klara vid ca 97°C innertemperatur eller när det låter ihåligt när man knackar på botten på ett uppslaget bröd.

GROV LIMPA

2 st bröd

Detta bröd tar sin tid att baka och det är det värt. Det är saftigt och matigt.

Dag 1:

Skällning:

7 dl vatten

5 dl fullkornsmjöl av spelt

2 dl linfrö

Fördeg:

1 msk honung

25 g jäst

2 dl vatten

3 dl fullkornsmjöl av spelt

Hela korn:

1½ dl okokta hela kärnor av spelt
(ca 4 dl kokta)

Dag 2:

1/2 dl rapsolja

1/2 dl honung (eller sirap)

25 g jäst + lite vatten

1 msk salt

2 dl solroskärnor

13–15 dl siktat mjöl av dinkel/spelt

Dag 1:

Skällning: Koka upp vattnet och slå det över mjöl och linfrö i en bunke. Rör om och arbeta tills det är väl blandat. Täck över och låt stå i rumstemperatur.

Fördeg: Rör ihop fördegen i en annan bunke. Täck över och ställ varmt.

Hela korn: Koka helkornen enligt anvisningarna på förpackningen.

Dag 2:

Häll skällningen, hela korn och surdeg i en stor bunke. Rör ut jästen i lite vatten och rör ner den tillsammans med övriga ingredienser. Arbeta degen smidig. Jäs i 30 minuter. Arbeta degen, dela den i två delar. Forma varje del till två limpor, som läggs i smorda formar á 2 liter. Jäs brödet till kanten av formen.

Grädda i nedre delen av ugnen i 15 minuter i 225°C och sedan i 40 minuter i 175°C. Stjälp upp bröden och linda in dem i bakdukar. Skär dem först efter ett dygn. Låt dem mogna 2 dygn innan djupfrysning.

SPELTKNÄCKE

1 tsk rosmarin eller kummin

25 g jäst

2½ dl mjölk

1½ tsk salt

1 tsk honung

2 dl grovt rågmjöl

ca 4 dl siktad spelt

½ dl vetekli

Garnering:

Solrosfrön eller sesamfrön

Ev lite flingsalt, extra rosmarin eller kummin

Finhacka rosmarinen. Smula jästen i en bunke. Värm mjölken till 37°C. Häll den över jästen och rör tills den löst sig. Tillsätt rosmarin, salt, honung och det mesta av mjölet. Knåda degen smidig ca 5 minuter för hand. Jäs övertäckt ca 20 minuter. Sätt ugnen på 250°C. Kavla ut halva degen i taget, så tunt som möjligt till en platta, ca 40 x 40 cm. Strö över hälften av garneringen och kavla degen ytterligare en gång med kruskavel. Har du ingen kruskavel, använd då en vanlig kavel och nagga brödet med en gaffel. Sporra ut fyrkanter, rundlar eller rektanglar och lägg på bakpappersklädd plåt. Grädda i övre delen av ugnen 6–7 minuter. Låt kallna på galler.



Grov Limpa



Speltknäcke



Enkla Favoritbrödet



Speltzscones



Färgglada Plättar

ENKLA FAVORITBRÖDET

Enkelt och jättegott. Vill du ha ett helt vitt bröd så uteslut fullkornsmjölet och ersätt med siktat mjöl.

50 g jäst
8 dl ljummet vatten
1 tsk salt
2 msk honung
3 dl fullkorn av spelt
13 dl siktat mjöl av spelt
Solrosfrö

Lös upp jästen i vattnet. Blanda i de övriga ingredienserna och låt degen jäsa 1–2 timmar. Arbeta runt lätt några varv. Häll upp i långpanna med bakplåtspapper i botten och låt jäsa ytterligare 20 minuter. Strö över solrosfrön. Grädda i 250°C i 15 minuter och sänk därefter värmen till 125°C och grädda ytterligare ca 15 minuter.

FÄRGGLADA PLÄTTAR

4 port

2 dl siktat mjöl av spelt
1 ½ tsk salt
4 dl mjölk
3 ägg
4 potatisar
4 morötter
½ dl hackad persilja
matfett att steka i

Blanda mjöl, salt och hälften av mjölken. Vispa till en slät smet. Rör ner äggen och resten av mjölken. Skala och riv potatis och morötter ganska fint och rör ner i smeten. Blanda sedan ner persiljan. Grädda smeten ganska tunt i matfett i en plättpanna eller stekpanna. Kan också gräddas i smort väffeljärn. Servera plättarna med lingonsylt och ev rökt skinka eller stekt rimmat bogfläsk.

SPELTSCONES (KESELLASCONES)

16 bitar

Lättbakade, mustiga och nybakat goda är dessa scones som dessutom är mindre feta än ”vanliga” scones. Undvik att knåda eller arbeta degen mycket i t ex matberedare, då blir de tunga och platta. Servera nybakade.

4 dl fullkornsmjöl av spelt
4 dl siktat mjöl av spelt
1 tsk salt
1 msk bakpulver
250 g Kesella (1 burk)
2 dl vatten eller mjölk

Sätt ugnen på 250°C. Blanda mjöl, salt och bakpulver i en skål. Tillsätt kesella och vatten (eller mjölk). Arbeta snabbt ihop till en deg. Dela degen i 4 bitar. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt. Lägg de fyra degbitarna på plåten och platta ut dem till kakor, ca 15 cm i diameter. Skåra varje kaka korsvis i 4 delar med mjölad kniv och nagga dem. Grädda i mitten av ugnen ca 10 minuter.

CHOCOLATE CHIP COOKIES

24–32 kakor

Lika mycket godis som kaka. Som variation kan man byta ut chokladen helt eller delvis mot hackade nötter.

100 g smör eller 1 dl smör och rapsolja
2 dl farinsocker eller råsocker
½ dl strösocker
1 tsk vaniljsocker
1 ägg
1½ dl siktat mjöl av spelt
3 dl havregryn
½ tsk bikarbonat
½ tsk salt
100 g hackad mörk choklad

Sätt ugnen på 175°C. Rör ihop matfett och sockersorterna, tillsätt ägg. Blanda mjöl, havregryn, bikarbonat och salt och rör ner detta i smörsmeten. Grovhacka den mörka chokladen och blanda ner den i smeten. Klicka ut ca 24 matskedsstora klickar på bakpappersklädda plåtar. Lägg ganska glest eftersom kakorna flyter ut lite. Grädda kakorna mitt i ugnen i ca 10 minuter och låt dem kallna på plåten.

OST- OCH BJÖRNBÄRSSCONES

6–8 st

Har man riven ost och björnbär (eller andra bär) i scones blir de läckra mellanmålsbröd till te eller kaffe.

6 dl siktat mjöl av spelt
2 dl fullkornsmjöl av spelt
1 tsk salt
4 tsk bakpulver
2 dl riven lagrad ost
75 g smör eller ¾ dl smör och rapsolja
4½ dl naturell yoghurt
2 ½ dl björnbär

Sätt ugnen på 225°C. Blanda mjöl, salt, bakpulver och ost i en skål. Finfördela smöret i blandningen. Blanda försiktigt ner yoghurt och björnbär. Fördela smeten i en smord muffinsplåt eller i muffinsformar. Grädda i ugnen 15–20 minuter. Servera muffinsen ljumma, kanske med extra marmelad.

SMAKRIK ÄPPLEPAJ

4–6 port

Pajdeg:

2½ dl siktat mjöl av spelt
1 dl fullkornsmjöl av spelt
125 g smör eller 1¼ dl smör och rapsolja
2 msk socker
1 krm salt
2 msk vatten

Fyllning:

5 äpplen
3 dl grovhackade pecannötter/valnötter
1 dl socker
1 msk sirap
50 g smör eller ½ dl smör och rapsolja
1 tsk vaniljsocker

Blanda pajdegen i matberedaren som vanligt. Tryck ut degen i en pajform och förgrädda i 10 minuter. Skala ev och kärna ur äpplena. Skär i tunna skivor. Lägg äppelskivor och nötter i formen. Smält smöret i en kastrull och blanda i socker och sirap. Låt sjuda ett par minuter. Ta kastrullen från värmen och blanda i vaniljsockret. Fördela blandningen över äpplena och grädda pajen i 200°C i ca 20 minuter.



Ost- och Björnbärsscones



Chocolate Chip Cookies



Smakrik Äppelpaj



Biscotti



Segarutor



Paj med Grön fyllning

BISCOTTI

40 st

Biscotti passar till kaffe eller te.

½ dl sötmandel eller solroskärnor
½ dl torkade aprikoser (45 g)
100 g smör eller 1 dl smör och rapsolja
1 dl socker
2 ägg
4 dl siktat mjöl av spelt
1 tsk bakpulver

Sätt ugnen på 200°C. Grovhacka sötmandel och aprikoser. Rör smör och socker poröst i en skål. Rör ner ett ägg i taget. Tillsätt de övriga ingredienserna och arbeta snabbt ihop till en deg. Klicka ut degen i tre längder på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 10 minuter. Skär längderna i ca 3 cm breda bitar. Lägg dem med ena snittytan upp på en plåt och rosta dem i ugn ca 4 minuter på varje sida.

SEGA RUTOR

En superenkel kaka som kan toppas med valfria bär, rabarber i bitar och ev nötter, mandel eller pärlsocker. Den blir seg, söt och vacker med bären. Halv sats kan bakas i rund form ca 26 cm i diameter i ca 40 minuter.

2 dl smör och rapsolja
eller 200 g smält smör
6 dl socker
4 ägg
6 dl siktat mjöl av spelt
1 tsk vaniljsocker
Ev 1 påse mandelspån
Ca 250 g bär, t ex hallon, vinbär, rabarber
eller blåbär

Sätt ugnen på 175°C. Lägg bakplåtspapper i botten av en långpanna. Smälter du smör så gör det direkt i en kastrull som du sedan kan blanda smeten i. Blanda först smör och socker och rör sedan i ägg, mjöl och vanilj-

socker. Bred ut smeten i en långpanna och strö över valfria bär och ev mandelspån. Grädda kakan i ca 30 minuter i mitten av ugnen. Ta ut och dra över pappret med kakan till bänken. Lägg långpannan som lock över kakan och låt den svalna något. Skär kakan i rutor. Går utmärkt att frysa i lager med papper emellan.

PAJ MED GRÖN FYLLNING

Detta pajskal är matigt och mustigt. Vill du ha ett frasigare pajskal kan du använda en traditionell pajdeg med 3 dl vetemjöl, 100 g matfett och 1 msk vatten.

Pajdeg:

2 kokta kalla potatisar eller 1 dl kesella
2 dl siktat mjöl av spelt
1 dl fullkornsmjöl av spelt
50 g matfett
Ev lite vatten

Fyllning:

4 medelstora morötter
1 purjolök
250 g broccoli
2 tsk rapsolja
4 strimlade marinerade torkade tomater
4 ägg
2 dl mjölk
1 ½ tsk salt
1 krm svartpeppar
1-2 dl riven stark ost

Pajdegen:

Riv potatisen och lägg den med övriga ingredienser i en matberedare. Arbeta snabbt ihop en deg. Tryck ut degen i en pajform, ca 26 cm i diameter. Förgrädda i ca 10 minuter i 200°C.

Skala och grovriv morötterna till fyllningen. Skölj och strimla purjolöken. Ansa eller tina broccolin och skär i bitar. Fräs grönsakerna i oljan i en stekpanna på svag värme. Salta och peppra lätt. Lägg dem i pajskalet och

strö över de strimlade tomaterna. Vispa ihop ägg, mjölk, ost, salt och peppar och håll detta över grönsakerna. Grädda ca 30 minuter i mitten av ugnen tills fyllningen stelnat och fått fin färg. Servera pajen varm eller kall.

ÖRTMARINERADE ROTFRUKTER

4 port

En matig och mättande sallad med vackra färger av rotfrukter.

1 dl hela korn av t ex spelt eller korn
500 g blandade rotsaker, t ex morot, kålrot eller palsternacka
salt

Marinad:

1 röd lök, hackad
½ dl hackad persilja
1 msk vatten
1½ msk vitvinsvinäger
1½ msk rapsolja
½–1 tsk timjan
2 tsk senap
1 tsk salt och 2 krm svartpeppar

Koka grynen efter anvisningen på förpackningen. Skala och strimla rotfrukterna. Lägg dem i kokande lättsaltat vatten. Låt koka upp och håll sedan genast av vattnet. Låt rinna av väl. Blanda alla ingredienserna till marinaden och håll marinaden över de varma kornen och de varma rotfrukterna. Låt gärna stå kallt i 2 timmar ev längre. Servera som tillbehör till grönsaks-, kött- eller fiskrätter.

GRÖNSAKSPANNKAKA

4 port

1 dl fullkorn av spelt
3 dl siktat mjöl av spelt
½–1 tsk salt
8 dl mjölk
4 ägg
1 msk flytande margarin
250 g fryst, tinad bladspenat
1–2 röda paprikor i tunna strimlor

1 burk majs (340 g)
1 dl riven ost (ca 50 g)

Sätt ugnen på 225°C. Blanda mjöl, salt och lite av mjölken och vispa till en slät smet. Vispa i äggen och resten av mjölken. Smörj en långpanna (ca 30 x 40) med fett. Krama vätskan ur spenaten. Bred ut spenaten på långpannan tillsammans med paprika och majs. Håll smeten över grönsakerna och strö över osten. Sätt långpannan mitt i ugnen tills smeten stannat och fått fin färg, ca 25–30 minuter. Servera med t ex rårivna morötter och ev bacon eller skinka.

TISDAGSSOPPA MED CITRUSMAK

4 port

Soppa med rotfrukter och gryn och gott bröd till. Så enkelt, så gott! Servera med strimlad skinka, extra örtekrydda samt bröd och pålägg.

100 g champinjoner
2 morötter
1 liten palsternacka
1 liten bit rotselleri
1 msk rapsolja
1–2 buljongtärningar
1 l kokhett vatten
1 dl hela speltkorn
1 msk pressad citron
Rivet citronskal
Ev 1 tsk timjan
½–1 dl matlagingsgrädd
1 msk maizena redning eller vetemjöl

Skölj och skiva champinjonerna. Skala rotfrukterna och skär dem i kuber. Fräs champinjonerna i en gryta i oljan ca 5 minuter. Tillsätt rotfrukterna och fräs ytterligare en stund. Håll på det kokheta vattnet och lägg i buljongtärningar. Låt koka upp och lägg i grynen. Låt koka tills allt är mjukt 10–15 minuter och smaka av med citron, citronskal, timjan och svartpeppar. Red ev av med grädd blandat med lite vetemjöl/maizena-redning. Salta efter smak.



Örtmarinerade Rotfrukter



Grönsakspannkaka



Tisdagsoppa med Citrus



Somrig Sallad med hela Korn



Höningsrostad Müsli

SOMRIG SALLAD MED HELA KORN

4 port

En fräsch och somrig sallad som passar till grillat kött, fisk eller rökt skinka med t ex tsatziki. Vill man ha en laktovegetarisk måltid är det gott med fetaost och oliver till.

1½ dl hela korn av spelt

3 dl vatten

2 krm salt

Skölj kornen i vatten och lägg dem sedan i en gryta tillsammans med vatten och salt. Koka upp och sänk värmen och låt sedan koka sakta 40–60 minuter beroende på hur mjuka du vill ha dem. Fyll på med mer vatten om det blir torrt. Sila ev bort överskottsvatten. Kyl ner grynen.

1–2 msk kallpressad rapsolja

Saften från ½–1 pressad citron eller lime

½–1 tsk torkad mynta (eller färsk, då en större mängd)

½ gurka skuren i tärningar

1 gul paprika skuren i tärningar

1 röd paprika skuren i tärningar

4 tomater skurna i tärningar

1–2 dl finhackad persilja

1 liten rödlök i tunna ringar eller hackad

Salt, svartpeppar

Blanda ner olja, citron och mynta i grynen. Skölj och hacka/skiva grönsakerna och blanda dessa med de smaksatta grynen. Salladen kan serveras direkt eller kylas en stund innan serveringen.

HONUNGSROSTAD MÜSLI

Lite lagom söt till frukost i fil eller mjölk. Prova den också tillsammans med glass och bär.

16 dl gryn (t ex 7 dl speltflingor,

7 dl havregryn, 2 dl havrekli)

1 dl solroskärnor

1 dl hackade nötter (kan uteslutas)

½ dl honung

½ dl rapsolja

2 tsk vaniljsocker

½–1 dl russin

½–1 dl torkad hackad frukt (t ex aprikoser, fikon, äpplen eller något annat du gillar)

ev linfrön, pumpafrön eller kokos

Sätt ugnen på 150°C. Koka upp honung och rapsolja i en stor gryta. Tag från värmen och rör i vaniljsocker. Rör ner grynen och låt dem bli ”fuktade”. Häll de fuktade grynen på en långpanna och strö över solroskärnor och hackade nötter. Rosta i mitten av ugnen ca 20 minuter. Rör då och då. Stäng av värmen och låt ev muslin stå kvar i eftervärmen med ugnsluckan på glänt. När müslin kallnat så blanda ev ner torkad frukt, linfrö eller annat som du tycker om.

Det här projektet är finansierat med EU medel via Länsstyrelsen i Västra Götaland, Västra Götalandsregionen samt Prytz Fond. Recepthäftet ingår i projektet ”Vidareförädling av ekologisk spannmål för en lokal och regional marknad” som är ett samarbete mellan Naturbruksgymnasiet i Dingle, Hushållningssällskapet Väst och Hans Larsson, Alnarp samt lantbrukarna Hans-Ola Olsson och Per-Olof Larsson

Kontakt:

Hushållningssällskapet Väst, Box 17, 462 21 Vänersborg,
vx: 0521-72 55 00, www.hush.se/vast, Lars Olrog 070-648 60 86,
Sara Roland 0521-72 55 26, Cecilia Sassa Corin 0521-72 55 61

Här kan du köpa lokalt producerad spannmål, spelt och andra lokala produkter:
Lögens kvarn Lysekil, Per Olof Larsson, 0523-66 03 17, www.logen.se
Bärby Östergård Dingle, Inger Olsson, 0524-406 08, www.barbyoster.se

Se även andra lokala producenter och butiker:
www.lokalproducerativast.se, www.vastsverige.se
eller fråga i din butik.

För mer information om kultursorter: www.allkorn.se

Text och recept:

Cecilia Sassa Corin, matkonsult, Hushållningssällskapet Väst,
cecilia.corin@hush.se

Fotografi, grafisk form och illustration: Nina Lindhe Tell

Fotoassistent: Rebecka Tell



Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling: Europa
investerar i landsbygdsområden