

Nära, kära små korn

- mat och bak med ekologisk spannmål från närområdet

Nu finns ett nytt häfte med recept baserade på spelt (dinkel) och annan lokalt producerad spannmål att beställa eller ladda ner från nätet. Där finns förslag på bröd, kakor, maträtter och annat gott. Färgbilderna är tagna i Bohuslän i juni. Recepten är anpassade för hemmahushållet. Hushållningssällskapets matkonsult Cecilia Corin står för text och recept.

Cecilia Corin
Matkonsult
0521-72 55 61



Häftet hittar du under rubriken publikationer. Det blir bäst om det skrivs ut dubbelsidigt.

Man kan få den tryckt och hemskickad genom att sätta in 60 kr på Hushållningssällskapet Västs plusgiro 35725-1, eller bankgiro 428-2745. Ange att det gäller häftet om spelt samt namn och adress dit den skall skickas.

Recepthäftet ingår i projektet "Vida-reförädling av ekologisk spannmål för en lokal och regional marknad" som är ett samarbete mellan Naturbruksgymnasiet i Dingle, Hushållningssällskapet Väst, Hans Larsson, Alnarp samt lantbrukarna Han-Ola Olsson och Per-Olof Larsson. Projektet är finansierat av Länsstyrelsen i Västra Götaland, Västra Götalandsregionen samt Prytz Fond.

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 förädlat råvaran. Med kunskap om livsmedlets historia och vetenskapen om att den odlats på ett skonsamt sätt förmedlar maten en större känsla av delaktighet som ger extra kärlek till råvaran och miljön.

Spelt har odlats sedan mycket länge. Det har värdefulla egenskaper och är t ex tåligt mot olika sjukdomar samt klarar sig på magrare jordar och passar därför bra för ekologisk odling. Kornet omges av 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 högre näringsvärde än vanligt vete, men det är många olika faktorer som avgör näringsvärdet, t ex väder under odling, utmalningsgrad, hur länge säden varit mald och hur maten är tillagad. 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, fördegar och/eller långa jästtider. Detta ger mindre smuligt bröd, bra hållbarhet, god smak samt bättre tillgänglighet av mineraler och längre mättnadskänsla.

Häftet kan laddas hem kostnadsfritt och skrivas ut från www.hush.se/vast



Foto: Nina Lindhe Tell.

Thors Speltbröd

- 3 formbröd á ca 1,2-1,5 l

Den långsamma jäsningen innebär att degen jäser under en natt eller en arbetsdag. Blir ett saftigt och smakrikt bröd.

Ingredienser

1050 g speltmjöl, blanda siktat och grovt efter tycke och smak
2 dl frön, t ex sesamfrön, solrosfrön, linfrö
1 msk salt
1 l vatten 37 grader
2 g jäst, lika med två ärtstora kulor
Kryddor om man vill, t ex kummin eller fänkål.

Gör så här

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.

Blanda i resterande mjöl och blanda runt ett tag.

Fördela degen i tre välsmorda formar (ev beströdda med flingor eller frön).

Sätt in bröden på nederst falsen på gallret i kall ugn. Sätt över- eller undervärme på 50-60°C. Efter 15 minuter höjs temperaturen till 175°C.

Baka ca 60-80 minuter, bröden är klara när de låter ihåligt när man knackar på botten på ett uppslaget bröd (ca 97°C innertemp).



Foto: Nina Lindhe Tell

Biscotti 40 st

Goda som de är till kaffe eller te och utmärkta till desserter.

Ingredienser

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

Gör så här

Ugn 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 min. Skär längderna i ca 3 cm breda bitar. Lägg dem med ena snittytan upp på en plåt, rosta dem i ugn ca 4 min på varje sida.