HANTVERKSKONDITORI

INSPIRATION OCH RECEPT

Catrin Heikefelt & Arvid Lorentzon

ELDRIMNER

HANTVERKSKONDITORI

INSPIRATION OCH RECEPT

TEXT Catrin Heikefelt och Arvid Lorentzon
GRAFISK FORM Stéphane Lombard
FOTO Stéphane Lombard, Catrin Heikefelt, Arvid Lorentzon, Maja Olsson
OMSLAGSFOTO Lingon- och enbärsdessert
TRYCK Östertälje Tryckeri 2023

Europeiska jordbruksfonden
för landsbygdsutveckling. Europa
investerar i landsbygdsområden

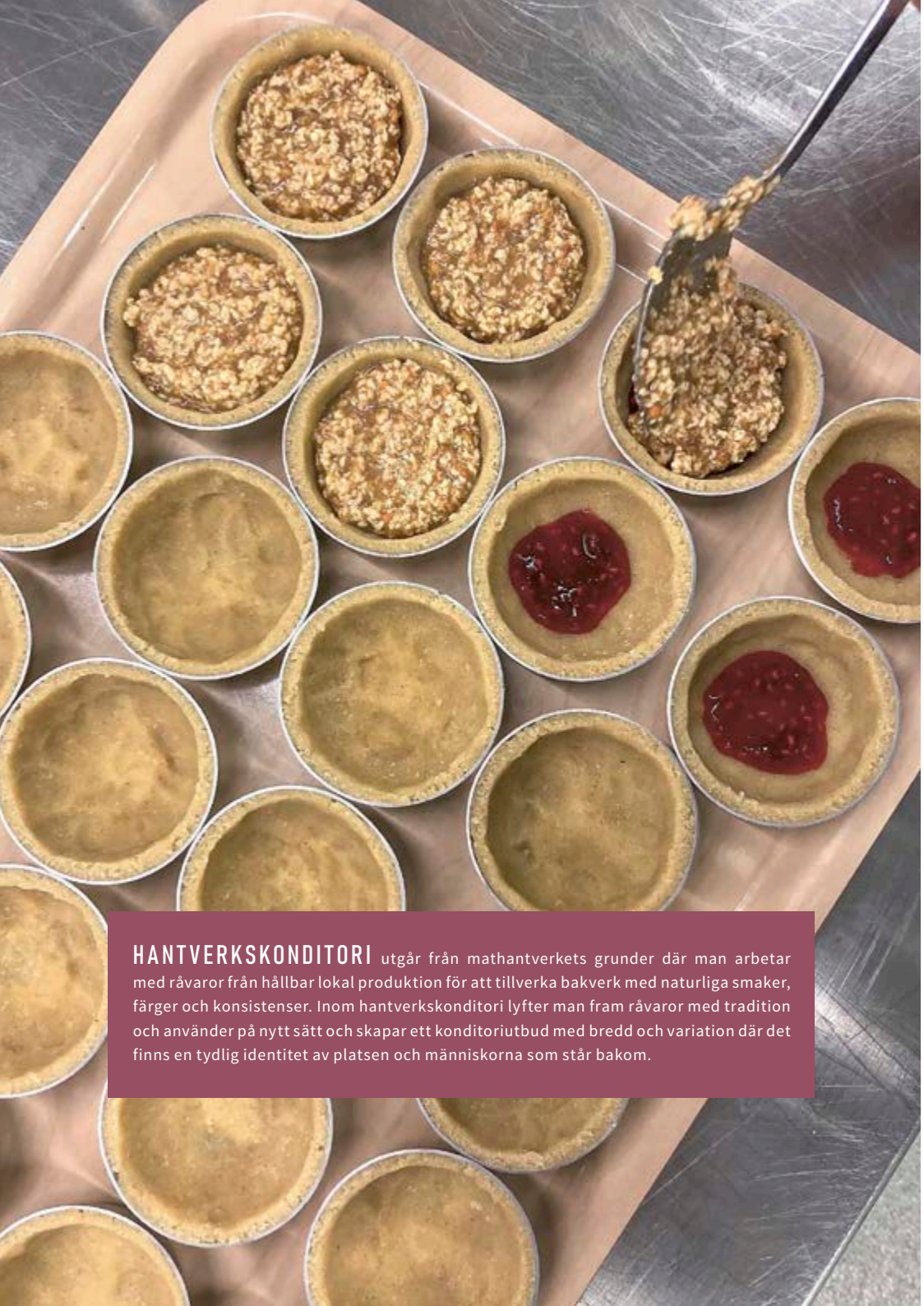
INNEHÅLL

Förord 5

FAKTA OCH RECEPT
Kulturspannmål 6
Majas vetedeg 8
Anslag 8
Tartelettebottnar 10
Mördeg med kulturspannmål 10
Mördeg med bovete 10
Mördeg med gråärt 11
Kornsnittar 12
Rapsdrömmar 12
Gråärtsbondkakor 13
Aminas smörgåsrån 13
Gråärt 14
Koka gråärter 17
Ärtmjöl 17
Gråärtsmassa 18
Mazarinmassa med gråärt 18
Gråärtsamaretti 19
Annas gråärtsmacarons 19
Solrosfrömassa 20
Solrosfrömarsipan 21
Pumpafrömarsipan 21
Mazarinmassa med solrosfrö 22
Frösmör 22
Remons med frön 23
Tosca med rapsfrö 23
Solrosbiskvi 23
Smaksättning av kräm 26
Kräm 27
Bavaroise 27
Bakad kräm 27
Aquafaba på gråärt 28
Italiensk maräng 29
Torkad maräng 29
Bärmousse 30
Bärpannacotta 30
Bärcurd 31
Kolasås 31
Pektin 32
Pektinbas 33
Gelé 34
Sylt med pektinbas 34
Sylt på pektinrika bär 35
Fruktremmar 36
Naturliga färger 38
Färg av pulver på torkade råvaror 40
Färg av råsaft eller extrakt 41
Niks bärfärgade glasyr 43

RECEPTKOMBINATIONER
Tårta med vinbär, vårbroddskräm och gelé 44
Marsipantårta med blåbär och grankräm 45
Krusbärsmoussetårta 45
Tarteletter med havtorn 46
Solrosmazariner med bärglasyr 46
Hallon- och pumpabullar 47
Pumpakexchoklad 47
Lingon- och enbärsdessert 48
Hallon- och vinbärsdessert 48

Källor och litteratur 49



HANTVERKSKONDITORI utgår från mathantverkets grunder där man arbetar med råvaror från hållbar lokal produktion för att tillverka bakverk med naturliga smaker, färger och konsistenser. Inom hantverkskonditori lyfter man fram råvaror med tradition och använder på nytt sätt och skapar ett konditoriutbud med bredd och variation där det finns en tydlig identitet av platsen och människorna som står bakom.

FÖRORD

Häftet du håller i din hand är ett resultat av samarbetsprojektet *Utveckling av traditionella konditoriprodukter* som genomfördes av Eldrimner – nationellt resurscentrum för mathantverk mellan 2020 och 2022 tillsammans med fyra mathantverksföretag. Syftet med projektet var att möjliggöra produktutveckling av bakverk från den småskaliga matkulturen, med traditionella metoder och alternativa ingredienser.

Projektets aktiviteter har bestått av praktiska workshopar där vi runt ett utvalt tema diskuterat, inspirerats, provat och provat om till nya gemensamma erfarenheter. Utgångspunkten vid val av vilka områden projektet skulle arbeta med har varit att lyfta fram inhemska råvaror och smaker för att skapa ett modernt, hantverksmässigt konditoriutbud som matchar vår tids intresse för ren, ärlig, lokal och hållbar livsmedelsproduktion. De områden som lyfts är bakning med kulturspannmål, gråärt och frön som alternativ till traditionella ingredienser, smaksättning, tillverkning av eget pektin samt att arbeta med naturliga färgämnen.

Med recepthäftet vill vi ge dig som mathantverkare inspiration till att förnya det traditionella konditoriet med betoning på svenska råvaror och naturliga ingredienser och därmed lägga grunden för hållbara och hantverksmässigt producerade bakverk. Recepten ska uppmuntra till att bredda och utveckla sortimentet på ett sådant sätt att kunden har en trygg känsla av igenkänning samtidigt som alternativa råvaror och nya smakdimensioner får ta plats.

Häftet består av grundrecept och fakta med kakor, bottnar, fyllningar och dekorationer. Varvat med recepten finns fakta om råvaror eller metoder som provats under workshoparna. I slutet av häftet ges inspiration till hur grundrecepten kan kombineras till kompletta tårtor, bitar och desserter.

Tack till alla som på något sätt bidragit till projektet och ett särskilt tack till våra samarbetspartners som engagerat och frikostigt delat med sig av sina erfarenheter och recept och därmed möjliggjort att häftet blivit till:
Amina Olsson, Minas Chokladstudio – **Anna Bergenudd**, Järvsö Gårdsbageri
Maja Olsson, Majas Skafferi – **NikAnnika Märak**, Chokladnomad.

Catrin Heikefelt & Arvid Lorentzon, *Eldrimner*

FAKTA

KULTURSPANNMÅL

Det finns ingen exakt definition av begreppet kulturspannmål men vi utgår från föreningen Allkorns definition, se ruta. Kulturspannmål syftar oftast på gamla spannmålssorter från det tidiga jordbruket. Sorter som brukar kallas kulturspannmål är exempelvis emmer, enkorn, dinkel (spelt), nakenkorn och nakenhavre. Även lantsorter som Ölands lantvete, Dala lantvete och svedjeråg ingår i begreppet.

Det som kännetecknar kulturspannmål är att de inte genomgått modern växtförädling. Kulturspannmål har oftast mer högväxande strån, 1,5–2 meter, i jämförelse med de ca 0,5 meter höga strån som moderna sorter har. Detta gör att kulturspannmål har bättre förmåga att konkurrera med ogräs vilket gör dem lämpliga i ekologisk odling. De har också ett djupare rotsystem som bidrar till att de kan ta upp mer näringsämnen, vilket gör att många av sorterna också har högre näringsvärden. De anpassar sig snabbare till förändringar i miljö och klimat då de har större genetisk variation inom sorterna.

Smaken på kulturspannmål är ofta fylligare och mer komplex jämfört med modernare sorter, särskilt när man maler hela kärnan av spannmålet på stenkvarn. Detta kan sedan användas som fullkornsmjöl eller siktas till ett fint mjöl. Fullkornsmjöl har en kortare hållbarhet än det siktade mjölet då fettet som finns i grodden härsknar. Smakerna och aromerna från kulturspannmålet utvecklas framför allt vid bakning med långjäsning över natt.

I recept där det står ”vetemjöl” eller ”rågmjöl” går det bra att byta ut mjölet till kulturspannmål. Det man bör tänka på är att många mjöl av kulturspannmål kräver lite extra vätska när man ska baka vetedeg eller andra bearbetade degar, speciellt de som är malda på stenkvarn. Det varierar från sort och kvarn så ha för vana att justera receptet med vätska.

När man ska baka kakor och andra degar med lite degvätska går det bra att välja mjöl som har lite ”sämre” bakegenskaper, det vill säga lägre proteinvärden eller oönskat falltal, och ändå få fint resultat. Detta för att kakor inte kräver samma styrka från mjölet. Den lägre proteinhalten kan i stället göra att kakorna får sprödare konsistens. Om man handlar från lokala kvarnar har man möjlighet att prata direkt med mjölnaren och tillsammans kan man hitta mjöl och fraktioner som passar till specifika produkter inom hantverkskonditori.

Kulturspannmål finns ofta hos hantverkskvarnar, exempelvis Saltå Kvarn, Warbro Kvarn, Limabacka Kvarn, Kullens Kvarn och Lögens Kvarn. Vissa av dessa har näthandel så mjölet är lätt att få tag på.

Allkorn är en ideell förening som arbetar för mångfald av spannmål. Deras 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 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.

Ugnstemperaturerna i recepten är anpassade för avbakning i professionell stickugn eller kombiugn. Används vanlig hushållsugn behöver temperaturen höjas med 20–25 °C jämfört med vad som är angivet. Även gräddningstiden kan behöva ökas något.

MAJAS VETEDEG

1000 g mjölk
1750 g vetemjöl av kulturspannmål, till exempel Ölands lantvete
2 ägg
250 g strösocker
50 g jäst
25 g salt
250 g smör, rumstempererat

1. Blanda alla ingredienser utom smöret och bearbeta så degen går ihop.
2. Tillsätt smöret och bearbeta till en homogen deg.
3. Låt vila i rumstemperatur i 20 minuter eller i kyl tills degen ska bakas ut.
4. Kavla ut degen och bred på valfri fyllning.
5. Forma till bullar och låt jäsa i ca 3 timmar eller över natt i kyl.
6. Grädda i 180 °C i ca 12 minuter.

FÖRSLAG PÅ FYLLNING

Rör ihop 250 g smör, 100 g strösocker och 100 g florsocker. Smaksätt med gråärtsmassa, frömassa, sylt eller torkade malda kryddor.

ANSLAG

4 ägg
120 g strösocker
120 g vetemjöl av kulturspannmål, till exempel Dala lantvete

1. Varmvispa ägg och strösocker över vattenbad tills sockret löst sig, vid ca 60 °C.
2. Fortsätta vispa utan vattenbad tills det svalnat.
3. Vänd försiktigt ner vetemjölet.
4. Häll upp smeten i en anslagsring på ca 24 cm i diameter.
5. Grädda i 180 °C i ca 20 minuter.

TARTELETTEBOTTNAR

Tarteletter är pajer med mördegsbotten som är fina att göra i portionsformar. Bottnarna kan exempelvis användas till mazariner eller fyllas efter gräddningen med curd eller kola. Mördegen till tarteletterna kan bakas med olika sorters mjöl och på så sätt enkelt varieras i både smak och konsistens.

MÖRDEG MED KULTURSPANNMÅL

200 g smör
80 g strösocker
1 ägg
270 g vetemjöl av kulturspannmål, till exempel Ölands lantvete

1. Blanda ihop alla ingredienser till en deg. Arbeta den inte mer än nödvändigt.
2. Rulla små bollar och tryck ut i smorda formar. Skär bort överflödig deg med en kniv.
3. Ställ formarna i kyl en stund.
4. Grädda i 175 °C i 10–12 minuter.
5. Låt svalna något och knacka försiktigt tarteletterna ur formarna.

MÖRDEG MED BOVETE

200 g smör
80 g strösocker
1 ägg
290 g siktat bovetemjöl

1. Blanda ihop alla ingredienser till en deg.
2. Rulla små bollar och tryck ut i smorda formar. Skär bort överflödig deg med en kniv.
3. Ställ formarna i kyl en stund.
4. Grädda i 175 °C i 10–12 minuter.
5. Låt svalna något och knacka försiktigt tarteletterna ur formarna.

MÖRDEG MED GRÅÄRT

200 g smör
80 g strösocker
1 ägg
250–300 g gråärtsmjöl

1. Blanda smör, strösocker, ägg och en del av gråärtsmjölet.
2. Tillsätt mer gråärtsmjöl till en smidig deg. Tillsätt i lite i taget så det inte blir för torrt.
3. Rulla små bollar och tryck ut i smorda formar. Skär bort överflödig deg med en kniv.
4. Ställ formarna i kyl en stund.
5. Grädda i 175 °C i 10–12 minuter.
6. Låt svalna något och knacka försiktigt tarteletterna ur formarna.

KORNSNITTAR

100 g smör
20 g sirap
90 g strösocker
60 g kornmjöl
60 g vetemjöl av kulturspannmål, till exempel Dala lantvete
1 tsk bakpulver

1. Rör smör, sirap och strösocker poröst.
2. Blanda samman kornmjöl, vetemjöl och bakpulver och arbeta sedan in i smörblandningen.
3. Forma degen till rullar och lägg på plåt. Platta till rullarna lätt.
4. Grädda i 170 °C i ca 10 minuter.
5. Skär längderna i sneda kakor medan de fortfarande är varma.

RAPSDRÖMMAR

50 g smör
120 g strösocker
50 g mild kallpressad rapsolja
175 g vetemjöl av kulturspannmål, till exempel dinkel
1 tsk hjorthornssalt
Rapsfrön för dekoration

1. Rör smör och strösocker poröst.
2. Häll i olja lite i taget under omrörning.
3. Blanda vetemjöl och hjorthornssalt och blanda in i smörblandningen.
4. Rulla degen till bollar och doppa i rapsfrön. Lägg bollarna på plåt och platta till dem lätt.
5. Grädda i 150 °C i ca 15 minuter.

GRÅÄRTSBONDKAKOR

125 g smör
100 g strösocker
30 g ljus sirap
100 g gråärtsmjöl
100 g vetemjöl av kulturspannmål, till exempel emmer
1 tsk bakpulver

1. Rör ihop smör, strösocker och sirap.
2. Blanda gråärtsmjöl, vetemjöl och bakpulver och tillsätt i smörblandningen.
3. Arbeta ihop till en deg och forma till rullar. Lägg dem i kyl en stund.
4. Skär rullarna i 5 mm breda kakor och lägg på plåt.
5. Grädda i 180 °C i ca 10 minuter.

Hela kokta gråärter som knådas in i degen ger bondkakorna ett dekorativt utseende. Det fungerar om kakorna ska ätas inom några få dagar. Sedan torkar ärterna och blir alltför hårda.

AMINAS SMÖRGÅSRÅN

180 g vetemjöl av kulturspannmål, till exempel enkorn
1 msk potatismjöl
½ tsk bakpulver
½ tsk salt
300 g vatten
45 g rapsolja

1. Blanda de torra ingredienserna.
2. Rör ner vatten och olja och blanda till en slät smet.
3. Låt smeten svälla, gärna över natten.
4. Grädda i smort rånjärn.

GRÅÄRT

Under senare år har svenskodlade baljväxter fått stort uppsving och både gamla och nya sorter har börjat odlas. Baljväxter fyller en viktig funktion i omställningen mot en mer hållbar och inhemsk livsmedelsproduktion, främst som proteinkälla. En baljväxt som intresset på nytt väckts för är gråärt som förr var en av basgrödorna i Sverige och mättade både människor och djur. Ärter var en viktig proteinkälla när det var sparsam tillgång på kött och fisk och användes till bröd, gröt, pannkakor, välling, soppor och grytor. Odling av gråärt förekom upp till Västerbotten och särskilt i Skåne, Halland, Bohuslän, Dalarna, Hälsingland och Jämtland. I olika landsändar utvecklades över tid lokala varianter med anpassningar till odlingsplatsens förutsättningar. Gråärt odlades i större omfattning fram till mitten av 1900-talet, men mest som foder den sista tiden. Efter att odlingen avtog har många varianter försvunnit, men genom POM, Programmet för odlad mångfald, har fröer samlats in och genom bevarandearbete har flera lokala sorter som är en viktig del av vårt gröna kulturarv kunnat bevaras och finns idag att köpa utsäde till för trädgårdsodling. I dagsläget är utmaningen tillgången på utsäde i tillräckligt stor mängd för att dessa kulturarvssorter ska kunna produceras till livsmedel kommersiellt. På svenska marknaden finns idag endast ett fåtal av kulturarvssorterna. Det finns dock även några sorter med ursprung i andra delar av Europa som fungerar bra att odla i svenska förhållanden.

I arbetet med recepten har fyra olika ärter testats varav tre kommer från leverantören Nordisk Råvara som samarbetar med odlare för uppförökning av utsäde och odling av gråärt och andra grödor.

- **Rättviksärt** är en kulturarvssort från Dalarna som genom systematiskt uppförökningsarbete av utsäde nu finns tillgänglig i handeln som livsmedel. Det är en blågrön ärta med ljus kärna och intensiv ärtsmak med nötighet och sötma. Traditionellt har den använts till bröd, så kallad ”ärtbulla”, ärtgröt eller som foder.
- **Jämtländsk gråärt** är en småfröig kulturarvssort väl anpassad för den kortare odlingssäsongen i Jämtland. Den är blåprickig på grågrön botten men kan skifta mot rött eller brunt och en del ärter blir helt svarta. Ärtan är smakrik med viss kryddighet och lång eftersmak. Traditionellt har Jämtländsk gråärt använts till både foder och mat. Idag finns den i odling i mindre skala i Jämtland och går främst att få tag på lokalt.
- **Stor gråärt**, med sortnamnet Retrija, har sitt ursprung i Lettland. Den är melerad i ljust brunt med ljus kärna. Som kokt är ärtan i både storlek och form väldigt lik en hasselnöt. Smaken är mild och smörig med dämpad ärtighet och tydligt nötig smak, med viss beska i eftersmaken.
- **Höstärt,** med sortnamnet Austrian Winter Pea, har sitt ursprung i Österrikes alplandskap och kan sås redan på hösten för skörd året efter. Den är mörkbrun och lite spräcklig med ljus kärna. Smaken är relativt neutral med mild ärtighet.

Vid bakning bidrar gråärt med rund och söt smak i kombination med viss nötighet och beska. Mörkfärgade sorter har mer tanniner i skalet och är därför lite beskare än ljusare sorter. Beroende på vilken gråärt man väljer kommer de sätta sin prägel på bakverket. Gråärt kan användas på flera olika sätt inom konditori, dels som mjöl i exempelvis småkakor, dels som alternativ till mandel och nötter i exempelvis mazariner. Även kokspadet kan användas som aquafaba.

RÄTTVIKSÄRT

JÄMTLÄNDSK GRÅÄRT

STOR GRÅÄRT

HÖSTÄRT

KOKA GRÅÄRTER

1. Blötlägg torkade ärter över natten i rikligt med kallt vatten.
2. Häll av blötläggningsvattnet. Lägg ärterna i en gryta och fyll på med nytt vatten så att det täcker.
3. Koka upp, skumma av och låt sjuda på låg värme under lock.
4. Dela en ärta mitt itu för att bedöma när de är färdigkokta. De ska inte ha någon synlig vit kärna kvar och vara mjuka rakt igenom.
5. Häll av kokspadet men spara det gärna till aquafaba.
6. Låt ärterna ånga av.

ÄRTMJÖL

Ärtmjöl kan göras genom att mala torra ärter direkt utan kokning men genom att koka dem blir mjölet mildare sin ärtighet och rundare i smaken, vilket passar bättre till söta bakverk. Ärterna kan även rostas innan malning för att få mer smak och tydligare nötighet. Ärtmjöl suger mycket vätska eller fett så i recept där ärtmjöl ersätter annat mjöl kan mängden mjöl behöva minskas för att det inte ska bli torrt och smuligt.

1. Fördela ut kokade ärter i enkelt lager på plåt.
2. Torka i varmluftsugn i ca 100 °C tills ärterna går att smula sönder. För att kunna malas måste de vara helt torra. För en rostad ton på mjölet kan ärterna först rostas i 180 °C till önskad färg och sedan få fortsätta torka i lägre temperatur.
3. Mal de torra ärterna fint i en spannmålskvarn.
4. Sikta eventuellt mjölet för att få bort skalrester.

LEKTINER är en grupp proteiner som bland annat finns i baljväxter; både i färska och torkade bönor, ärter och linser. Mängden lektiner varierar mellan olika sorter. Till exempel kidneybönor innehåller stora mängder lektiner medan kikärter har lågt innehåll. Om man får i sig lektiner kan de orsaka illamående, kräkning, diarré och magsmärtor. Eftersom lektinerna är proteiner förstörs de bland annat genom upphettning.

FÖR ATT UNDVIKA att få i sig lektiner är Livsmedelsverkets råd att torkade bönor och ärter ska blötläggas i minst 12 timmar i rikligt med vatten, följt av minst 30 minuters kokning i nytt vatten. Torkade linser behöver inte blötläggas men ska kokas innan de konsumeras och färska baljväxter ska få minst ett uppkok innan de äts.

FÖR ATT MINSKA risken för lektiner i mjöl som görs av torkade bönor, ärter och linser kan dessa först blötläggas, värmebehandlas och torkas, innan de mals till mjöl. Aquafaba kan också innehålla lektiner men mängden är troligen relativt låg, särskilt om aquafaban kommer från baljväxter med mindre mängd lektiner från början. Dock kan personer som är extra känsliga för lektiner reagera om de får i sig produkter där aquafaba använts.

GRÅÄRTSMASSA

Ärter till gråärtsmassa kan med fördel rostas lätt innan blötläggning och kokning, i 180 °C i ca 10 minuter. Småfröiga ärter kan ge ett skalig och tuggigt intryck i massan – prova att passera massan om konsistensen blir för grov.

Kokade gråärter
Strösocker
Vatten
Salt

1. Väg ärterna och blanda 2 delar gråärter med 1–2 delar strösocker, beroende på önskad sötma.
2. Mixa till en homogen massa. Tillsätt lite vatten om massan är för torr.
3. Smaka av med salt.

MAZARINMASSA MED GRÅÄRT

400 g gråärtsmassa
200 g smör, rumstempererat
120 g ägg

1. Rör ihop smör och gråärtsmassa.
2. Rör ner ägg lite i taget tills smeten är jämn.
3. Fyll smeten till ¾ i ogräddade tartelettebottnar.
4. Grädda i 175 °C i 12–15 minuter.

GRÅÄRTSAMARETTI

Amarettin går även bra att göra med en frömassa i stället för gråärtsmassa.

200 g gråärtsmassa av rostade gråärter
50 g strösocker
Äggvita

1. Rör ihop gråärtsmassa och strösocker.
2. Blanda i äggvita till en smidig men inte rinnig konsistens.
3. Klicka eller spritsa ut smeten på plåt.
4. Grädda i 180 °C i ca 15 minuter.

ANNAS GRÅÄRTSMACARONS

120 g äggvita eller aquafaba av gråärt
45 g strösocker
150 g gråärtsmjöl av rostade gråärter
240 g florsocker

1. Vispa äggvita eller aquafaba med strösocker till ett fast skum.
2. Vänd ner gråärtsmjöl och florsocker.
3. Låt smeten vila en stund.
4. Spritsa ut macarons på plåt och låt stå och torka i minst 30 minuter.
5. Grädda i 150 °C i 15–20 minuter.

SOLROSFRÖMASSA

Receptet ger en massa med 70 % solrosfrö som används som grund till marsipan eller mazarinmassa. För att göra en massa med 50 % solrosfrö, motsvarande mandelmassa, ökas sockermängden med 200 g.

350 g rostade solrosfrön
105 g strösocker, mixat till pulver
45 g glykossirap
Kokvarmt vatten

1. Mixa avsvalnade rostade solrosfrön tills de precis börjar klumpa ihop sig men fettet inte har hunnit tränga ut.
2. Tillsätt strösocker och glykossirap och fortsätt mixa.
3. Tillsätt vatten droppvis och mixa ihop till mandelmassekonsistens.

Frön som ingrediens i konditorivaror har blivit allt vanligare, framför allt som alternativ till mandel och nötter. Att vilja byta ut mandel eller nötter kan ha olika anledningar; dels för att undvika allergener, dels utifrån att mandel och en del nötter har en negativ påverkan på vattenresurserna där de odlas. I många fall kan frön även vara ett mer ekonomiskt val. Men inte minst bidrar frön med goda smaker som passar bra i bakverk.

Då mathantverkare gärna arbetar med svenska råvaror är en utmaning med frön den inhemska tillgången. I arbetet med recepten har pumpafrö, solrosfrö och rapsfrö använts. Svenskt pumpafrö kan gå att få tag på från mindre odlare på en lokal marknad. Pumpafrö har vanligtvis ett tjockt skal som måste tas bort innan användning i bakning, men genom att odla sorter av nakenfröpumpa kommer man undan problemet. Svenskodlat skalat solrosfrö av livsmedelskvalitet finns ännu inte på marknaden. Efterfrågan på svenska frön ökar och förhoppningsvis sker den utveckling som gör att vi kan se mer av svenska pumpafrön och solrosfrön i framtiden.

För rapsfrö är svensk tillgång enklare eftersom raps redan odlas i större skala till foder och oljeproduktion. Rapsfrö har en tydlig smak med lite beska som känns igen från kallpressad rapsolja. Rapsfrön i bakning gör sig bäst lätt rostade och när de används som hela frön. De är dekorativa att strö på bakverk och tillför en trevlig konsistens då de ”poppar” lätt i munnen när man tuggar på dem.

SOLROSFRÖMARSIPAN

En marsipan baserad på solrosfrö som kan kavlas och modelleras. Görs solrosmassan på orostade solrosfrön blir den ljusare och kan färgas in, antingen med torkade pulver eller reducerad råsaft av bär eller grönsaker. Används råsaft för infärgning kan den ersätta vattnet i receptet.

1/2 sats solrosfrömassa, ca 250 g
625 g strösocker, mixat till pulver
Kokvarmt vatten

1. Lägg solrosfrömassa och strösocker i en snabbhack/mixer eller degblandare med vinge.
2. Blanda ihop och tillsätt vatten droppvis så marsipanen går ihop till smidig konsistens.
3. Låt marsipanen vila någon dag inlindad i plast om den känns kladdig.
4. Använd florsocker om marsipanen ska kavlas ut.

PUMPAFRÖMARSIPAN

320 g pumpafrön
190 g strösocker
160 g glykossirap
Kokvarmt vatten

1. Mixa pumpafrön till ett fint mjöl men inte så att fröna börjar släppa fett.
2. Tillsätt strösocker och glykossirap och mixa till en smidig marsipan.
3. Knåda in vatten droppvis om marsipanen känns för torr.
4. Använd florsocker om marsipanen ska kavlas ut.

MAZARINMASSA MED SOLROSFRÖ

Massan kan fyllas i tartelettebottnar till mazariner, bakas ut i silikonform till tårtbotten eller som en kaka att skära i bitar.

350 g solrosfrömassa
150 g smör, rumstempererat
170 g ägg
20 g vetemjöl

1. Rör ihop solrosfrömassa och smör.
2. Tillsätt ägg lite i taget och rör tills smeten går ihop.
3. Rör till sist i vetemjölet.
4. Fyll smeten till ¾ i ogräddade tartelettebottnar eller annan form.
5. Grädda i 175 °C i 12–15 minuter.

FRÖSMÖR

Ett alternativ till olika nötsmör som får slätast konsistens när det mals i en så kallad melangeur, en sorts stenkvarn för malning av fasta råvaror till släta homogena massor.

500 g rostade frön
325 g strösocker
Rapsolja
Salt

1. Häll ner en liten skvätt rapsolja i melangeuren och starta omrörningen.
2. Mata ner frön och strösocker lite i taget.
3. Mal till önskad konsistens. Frösmöret blir slätare och lenare i texturen desto längre maskinen får mala, till exempel över natten.
4. Smaka av med salt och justera eventuellt konsistensen med mer rapsolja.

REMONS MED FRÖN

Används som fyllning i vetebullar och vetelängder, gärna i kombination med sylt.

300 g rostade pumpafrön eller solrosfrön
300 g strösocker
400 g smör, rumstempererat
Salt

1. Mixa frön tills de börjar klumpa ihop sig men inte släpper fett.
2. Mixa i strösockret och sedan smöret.
3. Smaka av med salt.

TOSCA MED RAPSFRÖ

100 g smör
100 g strösocker
50 g vispgrädde
100 g rapsfrö
1 msk vetemjöl

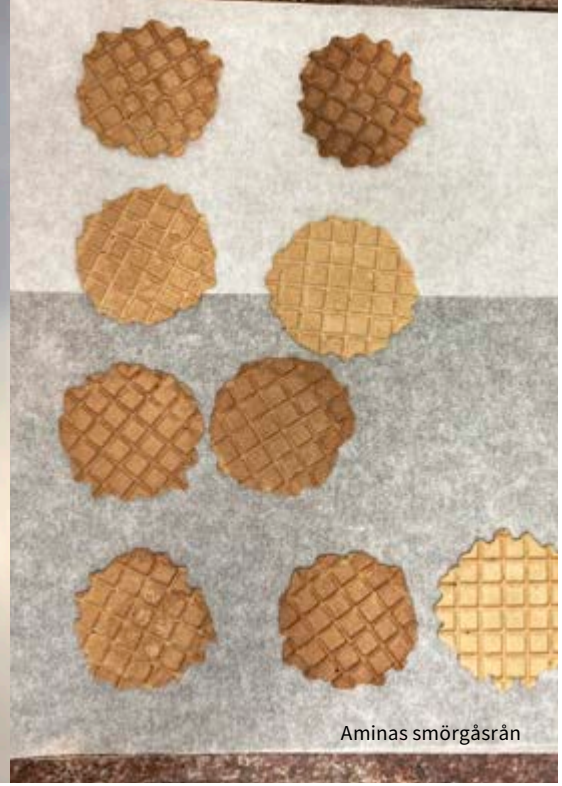
1. Blanda ihop alla ingredienser i en kastrull.
2. Koka upp under omrörning och låt koka tills det tjocknat.
3. Bred över en kaka eller klicka ut till flarn och grädda.

SOLROSBISKVI

200 g solrosfrömassa
100 g strösocker
Äggvita

1. Blanda solrosfrömassa med strösocker och tillsätt äggvita lite i taget till spritsbar konsistens.
2. Spritsa ut till rundlar på en plåt.
3. Grädda i 175 °C i 10–15 minuter.

Krusbärsmoussetårta


Aminas smörgåsrån

Rapsdrömmar

Italiensk maräng

Gråärtsbondkakor

Pumpakexchoklad

Amaretti

Tårta med vinbär, vårbroddskräm och gelé

SMAKSÄTTNING AV KRÄM

Vanilj är en välanvänd smaksättare i många traditionella konditoriprodukter. Inte minst används vanilj i sjudna äggbaserade krämer som utgör en viktig del i tårtor och andra bakverk. Ett enkelt sätt att förnya sina bakverk utan alltför mycket merarbete är att byta ut den klassiska vaniljen mot andra smaksättningar. På så sätt kan lokala råvaror och smaksättare lyftas fram och ge spännande kombinationer, exempelvis tillsammans med bär eller frukt.

FÖRSLAG PÅ SMAKSÄTTARE

- Gran- eller tallskott
- Enris eller enbär
- Blommor: fläder, älgört, syren, maskros, kamomill, lavendel
- Örtkryddor: rosmarin, timjan, mynta, salvia
- Kvannestjälkar, vårbrodd
- Torkade nyponskal

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Färska blommor, örter, skott och barr värms försiktigt med mjölk och får sedan stå och dra tills smakerna kommit ut. Sila av smaksättningen och använd mjölken som vanligt i receptet.

Hela torkade kryddor eller nypon mortlas och kokas upp med mjölk. Finfördelade kryddor kan få vara kvar i mjölken, annars får de stå en stund och dra för att sedan silas bort.

Olika siraper smaksatta med blommor, örter, skott eller bär går att göra själv eller köpa från mathantverkare. De är enkla att använda som de är till kräm genom att ta bort socker ur receptet och i stället tillsätta sirap till önskad sötma och smakstyrka.

KRÄM

Receptet ger en halvfast kräm som kan användas i exempelvis bullar eller tårta. Smaksätt med något av förslagen här bredvid.

250 g mjölk
75 g strösocker
60 g äggulor
15 g potatismjöl
35 g smör

1. Värm upp mjölk och strösocker.
2. Vispa ihop äggulor med potatismjöl.
3. Häll den värmda mjölken över äggulorna under vispning.
4. Värm upp under omrörning tills krämen tjocknar, vid ca 84 °C.
5. Rör i smöret.
6. Häll upp krämen i en form, täck med plastfilm och kyl.

BAVAROISE

En krämbaserad mousse som kan användas som tårtfyllning eller i desserter. Smaksätt med något av förslagen här bredvid.

2 gelatinblad
250 g mjölk
45 g strösocker
100 g äggulor
250 g vispgrädde

1. Blötlägg gelatinbladen i vatten.
2. Blanda grädde, mjölk, strösocker och äggulor i en kastrull och värm försiktigt under omrörning tills det tjocknar, vid ca 84 °C.
3. Lyft upp gelatinbladen ur vattnet och smält ner i krämen.
4. Häll upp krämen i en skål, täck med plastfilm och låt svalna.
5. Vispa grädden mjukt fluffig och vänd ner i krämen.
6. Häll upp i en form och låt stelna i kyl.

BAKAD KRÄM

Krämen kan exempelvis användas som fyllning i förgräddade tartelettebottnar.

160 g bärjuice eller bärpuré
135 g strösocker
150 g vispgrädde
3 ägg
2 äggulor
½ msk potatismjöl

1. Värm juice eller puré med strösocker så kristallerna löser sig.
2. Rör ihop grädde, ägg, äggulor och potatismjöl och blanda ner i juicen eller purén. Sila smeten.
3. Fyll i förgräddade tartelettebottnar.
4. Grädda i 160 °C i 15–20 minuter, tills krämen har stannat.

AQUAFABA, som fått sitt namn av ”vatten” och ”böna” på latin, är en restprodukt som utgörs av kokspadet som blir över när blötlagda torkade baljväxter kokats. Aquafaba innehåller proteiner och kolhydrater som frigjorts vid kokningen och får konsistensgivande egenskaper som liknar äggvita. Vid vispning bildar aquafaba ett stabilt skum och kan därför ersätta äggvita i mousse och maränger där man är ute efter en luftig konsistens. Att använda aquafaba i stället för äggvita kan ha olika skäl, till exempel kostrelaterade som äggallergi eller veganism, men har också fördelen att en restprodukt nyttjas där den kan ersätta en annan råvara.

SPAD från konserverade kikärter är vanligast att använda som aquafaba. Men det går även att använda spad från andra baljväxter, till exempel gråärt, och utgå från torkade ärter som man själv blötlägger och kokar och tar vara på spadet. Spadet bör göras så koncentrerat som möjligt genom att inte använda mer vatten än nödvändigt när ärterna ska kokas. Det räcker om vattnet precis täcker. Man kan även låta ärterna stå kvar och svalna en stund i kokspadet innan de silas av. Slutligen reduceras spadet ner för att få ett starkare och stabilare skum när det vispas.

AQUAFABA PÅ GRÅÄRT

Olika sorters gråärter har stor skillnad i koktid och det kan antas påverka hur mycket som lakas ut i spadet och hur koncentrerad aquafaban blir.

1. Ta rätt på spadet från kokning av gråärter.
2. Häll spadet i vid gryta och notera mängden.
3. Sjud på svag värme utan lock tills spadet har reducerats ner till ca hälften.
4. Sila och låt svalna. En reducerad aquafaba får en geléliknande konsistens när den kallnat.
5. Låt aquafaban bli rumstempererad innan den ska användas, annars är det svårt att få den att bilda ett stabilt skum.

ITALIENSK MARÄNG

Italiensk maräng vispas med het sockerlag som gör att äggvitan tillagas under vispningen. Äggvitan kan ersättas med aquafaba. Marängen kan användas till bärmousser, skumbollar eller för att spritsas som dekoration på tarteletter eller tårtor.

150 g äggvita eller aquafaba, rumstempererad
260 g + 20 g strösocker
75 g vatten

1. Blanda vatten och 260 g strösocker i en kastrull och koka till 122 °C. Skaka försiktigt på kastrullen för att få alla sockerkristaller att lösa sig.
2. Vispa under tiden upp äggvita eller aquafaba tillsammans med 20 g strösocker till ett skum.
3. Häll ner den varma sockerlagen i skummet i en fin stråle under vispning.
4. Fortsätt vispa tills marängen svalnat.

VARIATION

- Smaksätt och färga marängen genom att byta ut en del av vattnet mot bärjuice.
- Smaksätt marängen genom att byta ut en del av sockret mot en örtig sirap, till exempel granskottssirap eller maskrossirap.
- Färga den färdiga marängen med bärpulver eller reducerad råsaft.

TORKAD MARÄNG

Torkad maräng bruten i bitar kan användas som dekoration på dessert och tårta. Det är ett bra sätt att ta vara på misslyckad italiensk maräng – om marängsmet av äggvita eller aquafaba inte fått upp skummet tillräckligt under vispningen.

Italiensk maräng av äggvita eller aquafaba

1. Bred ut marängen i ett 4–5 mm tunt, jämnt lager på en silikonmatta. Dekorera gärna med torkade bär.
2. Torka i varmluftsugn eller i en tork i 40 °C i ca 6–8 timmar, tills marängen är helt torr.
3. Bryt i bitar och förvara torrt.

BÄRMOUSSE

3 gelatinblad
1 sats italiensk maräng
270 g bärpuré, till exempel blåbär, jordgubbar eller krusbär
150 g vispgrädde

1. Blötlägg gelatinbladen i vatten.
2. Gör marängen enligt receptet.
3. Vispa grädden mjukt fluffig.
4. Värm lite av bärpurén. Lyft upp gelatinbladen och smält ner i purén. Blanda med resten av purén.
5. Låt purén svalna och vänd sedan ner grädden.
6. Vänd slutligen ner marängen.
7. Häll upp i form och låt stelna i kyl.

BÄRPANNACOTTA

2,5 gelatinblad
250 g vispgrädde
100 g strösocker
250 g bärpuré

1. Blötlägg gelatinbladen i vatten.
2. Värm övriga ingredienser i en kastrull tills sockerkristallerna löst sig.
3. Lyft upp gelatinbladen ur vattnet och smält ner dem i gräddblandningen.
4. Häll upp i form och låt stelna i kyl.

BÄRCURD

135 g strösocker
1 ägg
2 äggulor
100 g syrlig bärjuice, till exempel hallon, havtorn eller röda vinbär
50 g smör

1. Rör ihop strösocker, ägg, äggulor och juice i en kastrull.
2. Värm upp försiktigt under omrörning tills curden tjocknar, vid ca 84 °C.
3. Skär smöret i bitar och rör ner i curden. Låt svalna.

KOLASÅS

Kolasåsen kan smaksättas genom att en del av grädden byts ut mot bärjuice eller genom att tillsätta torkade malda kryddor.

200 g strösocker
120 g vispgrädde, rumstempererad
90 g smör, rumstempererat
0,5–1 tsk salt

1. Smält strösocker i en gryta utan att röra om. Skaka lätt för att få det jämnt smält.
2. Tillsätt försiktigt grädde, det kommer ånga kraftigt ut grytan. Värm och rör så såsen blir slät.
3. Rör i smör och salt.
4. Koka upp och låt svalna.

PEKTIN

Pektin är en kolhydrat som finns i cellväggarna i bär och frukt, framför allt i skal och kärnor. I rätt förutsättningar har pektin förmågan att bilda en gel, vilket ger den typiska konsistensen i sylt, marmelad och gelé. Mängden pektin skiljer sig mellan olika råvaror och varierar även med mognadsgraden. Klassiska gelébär som vinbär, lingon och rönnbär samt vissa syrliga äpplen, vildapel, kvitten, rosenkvitten och citron är exempel på råvaror med mycket pektin. Jordgubbar, blåbär, havtorn och körsbär är exempel på råvaror med lite pektin. Mest pektin finns i precis mogen råvara och mängden minskar sedan allteftersom råvaran mognar än mer. Genom att lära sig att nyttja råvarornas egna naturliga pektin kan tillsatta konsistensgivare i sylt, marmelad och gelé i många fall undvikas.

För att pektin ska bilda gel måste bär eller frukt kokas tillsammans med socker. Då löses pektinet ut från cellväggarna och binds samman till ett nätverk som innesluter vatten. Sockret tillsammans med ett lågt pH-värde (surt) bidrar till att binda samman gelen.

Eget pektin, även kallat pektinbas, kan tillverkas av pektinrika råvaror och användas för sig eller i kombination med pektinfattig råvara för att få en mer geléig konsistens. Pektinbasen kommer få smak och färg av den råvara som används. Tänk därför på hur pektinbas och andra råvaror kombineras så att pektinbasen inte tar över. Pektinbas kan göras av bär eller frukt genom ångning i saftmaja eller genom kokning i vatten.

Sylt, marmelad och gelé med pektinbas eller naturligt mycket eget pektin används exempelvis till fyllningar där man vill ha lite fastare konsistens. Gelé kan även användas för att glasera bär och frukt med på en tårta eller bakelse.

PEKTINBAS

PEKTINBAS AV ÄPPLE

Pektinbas av äpple kokas helst av syrliga äpplen som precis blivit mogna. Dela på äpplet och titta på kärnorna. De ska precis börja slå över till att bli bruna, då är det bäst mognad på äpplet för att göra pektinbas.

PEKTINBAS AV BÄR

Pektinbas av bär kokas av exempelvis röda, vita eller svarta vinbär, krusbär eller lingon. För bäst pektin ska bären precis blivit mogna, det vill säga fått sin färg men inte börjat mjukna allt för mycket. Både färska eller frysta tinade bär går bra att använda till pektinbas.

PEKTINBAS I GRYTA

1. Lägg kvartade äpplen eller bär i en gryta.
2. Fyll på med vatten så det knappt täcker.
3. Koka upp och låt sjuda under lock tills bären börjar spricka eller äpplena börjar bli mosiga och falla sönder.
4. Häll av i silduk och ta vara på vätskan, det är pektinbasen.

PEKTINBAS I SAFTMAJA

1. Fyll kvartade äpplen eller bär i den övre delen av saftmajan.
2. Fyll på med vatten i den nedre delen.
3. Ställ en behållare under slangen för uppsamling.
4. Koka upp och låt vattnet sjuda så det ångar bären eller äpplena. Fyll på med mer vatten allteftersom så det inte kokar torrt. När bären spruckit eller äpplena har blivit mosiga och faller sönder är ångningen klar.
5. Pektinbasen är vätskan som runnit ut genom slangen.

Pektinbasen kan förvaras några dagar i kylen eller frysas in.

GELÉ

Pektinbas
800 g strösocker per kg pektinbas

1. Väg pektinbasen och räkna ut mängden strösocker som behövs.
2. Blanda pektinbas och strösocker i en vid gryta med låga kanter.
3. Koka upp under omrörning. Fortsätt koka på medelhög värme. Rör om då och då.
4. Gör dropptest eller geléprov för att bedöma när gelén börjar sätta sig.
5. Fyll upp i glasburkar och sätt på lock direkt. Vänd uppochner i 5 minuter.

SYLT MED PEKTINBAS

Pektinfattiga bär, till exempel blåbär eller jordgubbar
350–450 g pektinbas per kg bär
600–750 g strösocker per kg bär + pektinbas

1. Väg bären och räkna ut mängden pektinbas och strösocker som behövs.
2. Blanda bär, pektinbas och strösocker i en vid gryta med låga kanter.
3. Koka upp under omrörning. Fortsätt koka på medelhög värme. Rör om då och då.
4. Koka tills sockret gått in i bären. Bären blir då mer glasartade och genomskinliga och jämnt fördelade i grytan.
5. Gör dropptest eller geléprov för att bedöma om sylten börjar sätta sig.
6. Fyll upp i glasburkar och sätt på lock direkt. Vänd uppochner i 5 minuter.

SYLT PÅ PEKTINRIKA BÄR

I bär med naturligt mycket pektin behövs ingen omväg via pektinbas för att göra en sylt med geléig konsistens. Sylten kokas ihop av enbart bär och socker.

Pektinrika bär, till exempel vinbär, krusbär eller lingon
500–700 g strösocker per kg bär

1. Väg bären och räkna ut mängden strösocker som behövs.
2. Blanda bär och strösocker i en vid gryta med låga kanter.
3. Koka upp under omrörning. Fortsätt koka på medelhög värme. Rör om då och då.
4. Koka tills sockret gått in i bären. Bären blir då mer glasartade och genomskinliga och jämnt fördelade i grytan.
5. Gör dropptest eller geléprov för att bedöma om sylten börjar sätta sig.
6. Fyll upp i glasburkar och sätt på lock direkt. Vänd uppochner i 5 minuter.

DROPPTEST

Rör om i sylten eller gelén under kokningen och lyft sleven. Titta hur dropparna faller från sleven. När dropparna hinner rinna ihop innan de faller av sleven har det blivit gelébildning.

GELÉPROV

Lägg en klick sylt eller gelé på en kall tallrik. Låt svalna kort. Dra ett finger igenom. Om det bildas ett tydligt spår som inte rinner ihop har det blivit gelébildning.

FRUKTREMMAR

Torkade frukt- eller bärremmar är ett sötsyrligt och segt godis som kan ätas som de är men passar även bra att dekorera tårtor och desserter med. De kan också användas som omslag exempelvis till moussetårtor eller dammsugare. Remmarna görs av valfria bär eller frukter. Även rester från tillverkning av eget pektin eller från safttillverkning kan användas.

800 g bär, frukt eller rester från pektin- eller safttillverkning
Ca 150 g strösocker

1. Koka bär eller frukt mjuka i lite vatten och sila av. Används rester från pektin- eller safttillverkning behövs inte detta steg.
2. Mixa fruktmassan och passera genom en trådsil eller passertillsats till köksmaskin.
3. Häll purén i en gryta och tillsätt strösocker. Värm försiktigt under omrörning så att sockret löser sig. Smaka av att det blir lagom sött. Är massan väldigt lös kan den kokas ihop en stund.
4. Bred ut i ett jämnt lager av massan, 4–5 mm tjockt, på silikonmatta.
5. Torka i 60–70 °C i varmluftsugn eller i en tork med horisontellt luftflöde.
6. Torka tills arket lossnar lätt från silikonmattan och inte släpper färg när det kläms mellan fingrarna. Vänd och låt torka ca 30 minuter på andra sidan.
7. Klipp till remmar. Tenderar remmarna att klibba ihop kan de vändas i socker.

NATURLIGA FÄRGER

Att på olika sätt färga bakverk och praliner är en del i att ge dem ett inbjudande utseende, men också ett bra sätt att skapa en förväntan, där färgen på utsidan kan skvallra om smaken på insidan. Arbetar man hantverksmässigt är det oftast en självklarhet att använda råvaror från växtriket som bär, grönsaker med mera för att ge färg till sina bakverk. Genom att använda naturliga färger vet man exakt vad man tillsätter, de är fria från tillsatser och ger mjuka och pastelliga toner som passar bra inom hantverkskonditori. Använder man naturliga färger kan man inte ha förväntningen att göra bakverk med grälla och intensiva färger i regnbågens alla nyanser, men däremot kunna få till liv och skiftningar i milda nyanser.

Naturliga färger från växtriket utgörs huvudsakligen av fyra olika grupper av pigment som ger blad, blommor, frukter och bär sina färger. Dessa är klorofyller, karotenoider, antocyaniner och betalainer. För att få bäst resultat med naturliga färger måste man ta hänsyn till färgens egenskaper för att den ska fungera till det man ska färga, se tabellen. Pigmenten kan vara fett- eller vattenlösliga, vilket påverkar hur bra de ger färg beroende på i vad de tillsätts. På samma sätt måste man ta hänsyn till om det man ska färga tillåter tillsats av vatten eller inte, eftersom det påverkar i vilken form färgerna behöver vara. Vid färgning av till exempel maräng, sockerpasta eller glasyr kan färgerna vara i vattenlösning. Om man däremot vill färga choklad eller kakaosmör till pralinskal, smörkräm eller annat som har mycket fett behöver man färga med något som inte innehåller fukt.

De olika pigmenten är också olika känsliga för höga temperaturer, sura pH-värden och ljus, vilket påverkar deras stabilitet att behålla färgen när de framställs och över tid. Ett värmekänsligt pigment kan till exempel ändra färg om det kokas och ett ljuskänsligt pigment kan vara olämplig att använda för att färga bakverk som ska klara att ligga länge i en belyst monter. Generellt bibehålls färgerna bäst om de inte hettas upp efter att de tillsatts. Vi gräddning bleknar färgerna och blir brunare i tonen.

Jämfört med livsmedelsfärger, som karamellfärg, pastafärg eller geléfärg, är naturliga färger sällan lika starka i sina toner. Det innebär att de ofta måste tillsättas i större mängd. För att inte påverka balansen i ett recept behöver färgerna vara så koncentrerade som möjligt från början. Eftersom naturliga färgämnen kommer från bär och grönsaker kommer de även bidra med smak av den råvara som används. Även av den anledningen är det viktigt att ha så koncentrerad färg som möjligt för att inte bidra med smak, om så inte är önskat.

Grupp av pigment	Färg de ger	Exempel på råvaror	Pigmentens egenskaper
Klorofyller	Grön	Brännässla Spenat Persilja Spirulina	• Fettlösliga. • Antar en olivgrön-brun nyans när de bryts ner. • Nedbrytningen påskyndas av lågt pH och upphettning.
Karotenoider, till exempel betakaroten, lykopen	Gul Orange Röd	Morötter Paprika Tomater Havtorn Nypon	• Fettlösliga. • Röd-orange bleknar till gulare färg vid upphettning, särskilt betakaroten. • Kan tappa färg i lågt pH.
Antocyaniner	Röd Violett Blå	Blåbär Vinbär Björnbär Hallon Jordgubbar Rödkål	• Vattenlösliga. • Färgen är pH-beroende: mer röd/rosa i surt/lågt pH, blå-grönt i basiskt/ högt pH. • Känsliga för upphettning och ljus. • Generellt mindre stabila än de fettlösliga färgerna.
Betalainer, till exempel betanin	Rödviolett Gul	Rödbetor Gulbetor	• Vattenlösliga. • Känsliga för upphettning och ljus, betanin tappar färgen och blir brun. • Vissa är pH-beroende. • Oxiderar lätt i hög vattenaktivitet (vattenrika produkter med lite socker). • Stabilare än antocyaniner.

FÄRG AV PULVER PÅ TORKADE RÅVAROR

Pulver av torkade råvaror kan utgöras av torkade bär, grönsaker och kryddor, antingen lufttorkade eller frystorkade råvaror som sedan finfördelats. Fördelarna med torra pulver är att de är koncentrerade i färgen i och med att vattnet tagits bort, samt att när de inte innehåller någon fukt är det möjligt att använda dem både i vattenbaserade och fettbaserade blandningar. De håller även färgen relativt bra över tid.

För att få jämn infärgning ska pulvret vara finfördelat till så små partiklar som möjligt. Med större partiklar får man ett mer prickigt eller melerat intryck. Frystorkade råvaror har en porös struktur och är lättast att pulvrisera riktigt fint. Vissa färgrika råvaror är lättillgängliga som färdiga pulver, till exempel gurkmeja, paprika, spirulina eller matcha. Frystorkade pulver av bär och grönsaker är också relativt enkelt att få tag i.

Det går även att börja från grunden och göra sitt eget pulver, genom att torka råvaror och sedan mala dem. För frystorkning krävs särskild utrustning men som börjar bli mer tillgänglig även för småskalig produktion. Lufttorkning är lättare att göra med den utrustning man ofta redan har, antingen i en varmluftsugn eller i en svamptork.

TORKA PULVER

1. Finfördela råvarorna för snabbare torkning. Grönsaker kan rivas eller hackas, bär kan tryckas till eller mosas. Grönsaker och örter som tappar sin gröna färg kan blancheras innan de torkas, det vill säga doppas i hett vatten eller kokas kort och sedan kylas snabbt i isvatten. Då inaktiveras enzymer som annars bryter ner den gröna färgen.
2. Fördela ut råvarorna i tunna jämna lager på torkollor eller plåtar.
3. Torka i max 40 °C tills det är helt torrt och går att smula.
4. Mal till ett fint pulver i spannmålskvarn eller en kraftig elektrisk kaffekvarn eller kryddkvarn.
5. Sikta genom en finmaskig sil för att få bort ojämnheter i storleken.
6. Förvara mörkt och lufttätt, gärna svalt.

När pulver används blandas det ner i det som ska färgas till önskad intensitet. Klumpar sig pulvret kan det först blandas ut i en mindre mängd vätska eller fett för att sedan tillsättas i hela satsen.

FÄRG AV RÅSAFT ELLER EXTRAKT

Vattenbaserade färger av färska eller frysta råvaror görs antingen genom att framställa råsaft eller genom att koka dem i vatten och på så vis extrahera färgen till kokvattnet. Råsaft blir mer koncentrerat än vattenextrakt eftersom inget vatten tillsätts utöver det som finns naturligt i råvarorna. Råsaft kan framställas på olika sätt: genom kallpressning, råsaftcentrifug eller en slow juicer, beroende på råvara.

I recept med mycket vätska och där smaken av råvaran som används till färgen inte är någon nackdel är det flexibelt att bara byta ut en del av vätskan till råsaft eller vattenextrakt för att ge färg. I andra recept där vätskemängden inte är så stor behöver man koncentrera färgerna för att påverka receptets balansering så lite som möjligt. Detta görs genom att sjuda färgen i en vid gryta på låg värme så att en del av vattnet avdunstar och färgen blir till en simmig lösning.

En variant på vattenbaserad färg är att tillsätta socker vid reduceringen och koka ihop färgen till en sirap. Sockret hjälper till att ge glans och bevara kulören, samt kan delvis dölja råvarans smak.

Förvara färgen i lufttät burk i kyl eller frys in.

FÄRGAD MARSIPAN

Genom att bara färga in en del av marsipanen på en tårta kan färgåtgången minskas och samtidigt kan man skapa ett effektfullt och fint resultat.

Dela marsipanen i två bitar och färga in den ena med färg av pulver, råsaft eller extrakt.

Forma längder av färgad och ofärgad marsipan och tvinna ihop. Vik ihop till en bulle, platta till och kavla ut.

FÄRG AV RÖDKÅL

Antocyaniner, som till exempel finns i rödkål, skiftar färg beroende på pH. Rödkål kan därför användas för att ta fram färg med olika nyanser.

Sjud strimlad rödkål i vatten tills den blivit mjuk och färgen extraherats till vattnet. Sila av kålen och ta vara på kokspadet. Reducera ihop spadet i en gryta på låg värme. Spadet är i grunden violett.

Genom att tillsätta några droppar ättiksprit sänks pH, det blir surt, och färgen växlar till rosa.

Tillsätts i stället en knivsudd bikarbonat höjs pH, det blir basiskt, och färgen växlar till blått eller grönt.

NIKS BÄRFÄRGADE GLASYR

En glasyr som hälls över till exempel moussetårtor och stelnar i ett täckande lager. Glasyren får smak och färg av bärjuice. Justera förhållandet mellan bärjuice och vatten utifrån bärens smakstyrka och syrlighet.

4 gelatinblad
175 g vätska av bärjuice och vatten
160 g strösocker
12 g potatismjöl eller majsstärkelse
150 g vispgrädde

1. Blötlägg gelatinbladen i vatten. Rör ut potatismjölet i lite vatten.
2. Värm bärjuice, vatten och strösocker så kristallerna löser sig.
3. Rör i grädden och potatismjölet och låt koka upp.
4. Ta av från värmen och rör i gelatinbladen.
5. Låt glasyren svalna till ca 30 °C innan den hälls över bakverket. Låt stelna i kyl.

Här följer ett antal förslag på hur man kan kombinera recepten ur häftet till kompletta tårtor, bitar och desserter. Se dessa som inspiration till framtida kreationer.

TÅRTA MED VINBÄR, VÅRBRODDSKRÄM OCH GELÉ

Anslag med kulturspannmål
Svartvinbärssylt (se Sylt av pektinrika bär)
Vårbroddskräm (se Kräm)
Vispgrädde
Bär och skivor av äpple
Äppelgelé (se Gelé)

1. Dela anslaget i tre delar.
2. Lägg samman tårtan med sylt och kräm i varsitt lager.
3. Vispa grädden och förslut tårtan med grädden.
4. Lägg bär och äppelbitar uppepå tårtan.
5. Spritsa kanten med grädde.
6. Värm gelén försiktigt i en kastrull eller i mikrovågsugn. Gelén ska bli lösare men fortfarande hålla ihop. Skeda gelén över bär och äppelskivor.
7. Ställ tårtan i kyl så gelén stelnar.

MARSIPANTÅRTA MED BLÅBÄR OCH GRANKRÄM

Anslag med kulturspannmål
Blåbärssylt (se Sylt med pektinbas)
Grankräm (se Kräm)
Vispgrädde
Pumpafrömarsipan

1. Dela anslaget i tre delar.
2. Bred ut sylt på den understa bottnen.
3. Lägg på den andra bottnen och spritsa över krämen.
4. Vispa grädden och bred ut en del över krämen.
5. Lägg på den sista bottnen och täck med resterande grädde. Täck även sidorna.
6. Kavla ut marsipanen tunt och klä in tårtan.
7. Dekorera med bär och marsipanros.

KRUSBÄRSMOUSSETÅRTA

Solrosbiskvi
Krusbärsmousse (se Bärmousse)
Glasyr med hallon (se Niks bärfärgade glasyr)

1. Baka solrosbiskvin i en anslagsring. Låt svalna.
2. Klä anslagsringen med en plastremsa och lägg i biskvin. Häll moussen över. Låt stelna i frys.
3. Häll glasyren över den frysta moussen. Låt stelna i kyl.
4. Dekorera med hallon.

TARTELETTER MED HAVTORN

Mördeg med gråärt
Havtornscurd (se Bärcurd)
Italiensk maräng

1. Grädda mördegen i tarteletteformar.
2. Spritsa havtornscurden i bottnarna.
3. Spritsa över den italienska marängen.
4. Bränn av marängen med en gasolbrännare för brända toppar.

SOLROSMAZARINER MED BÄRGLASYR

Mördeg med kulturspannmål
Mazarinmassa med solrosfrö
Glasyr med röda vinbär (se Niks bärfärgade glasyr)

1. Tryck ut mördegen i mazarinformar och ställ i kyl en stund.
2. Fyll mazarinmassan till ¾ i formarna.
3. Grädda i 175 °C i 12–15 minuter.
4. Spritsa glasyren på mazarinerna när de svalnat.

HALLON- OCH PUMPABULLAR

Majas vetedeg
Pumparemons (se Remons med frön)
Hallonsylt (se Sylt med pektinbas)

1. Kavla ut degen till en rektangel.
2. Bred ut remonsen över ⅔ av degen.
3. Bred ut sylten över ⅓ av degen.
4. Vik ett treslag och skär upp i remsor på 80–100 g.
5. Forma till valfria bullar och låt jäsa i ca 3 timmar eller i kyl över natt.
6. Grädda i 180 °C i ca 12 min.

PUMPAKEXCHOKLAD

Aminas smörgåsrån
Pumpafrösmör (se Frösmör)
Ljus choklad

1. Ta tre rån i likande storlek.
2. Bred frösmör på två av rånen och sätt ihop alla tre.
3. Doppa i tempererad ljus choklad, strö över flingsalt och låt stelna.

RECEPT KOMBINATION

LINGON- OCH ENBÄRSDESSERT

Lingonpannacotta (se Bärpannacotta)
Enbärsbavaroise (se Bavaroise)
Kolasås
Mördeg med gråärt
Frysta lingon

1. Gjut lingonpannacotta i glas eller glasburkar.
2. Låt stelna några timmar i kyl.
3. Spritsa enbärsbavaroise i toppar ovanpå pannacottan.
4. Ställ i kyl en stund för att stelna.
5. Ringla kolasås och smula bakad mördeg över bavaroisen.
6. Toppa med några frysta lingon.

HALLON- OCH VINBÄRSDESSERT

Hallonmousse (se Bärmousse)
Rödvinbärscurd (se Bärcurd)
Kornsnittar
Röda vinbär

1. Spritsa hallonmousse i glas eller glasburkar.
2. Låt stelna några timmar i kyl.
3. Spritsa rödvinbärscurd i små klickar ovanpå moussen.
4. Krossa kornsnittarna grovt och strö över.
5. Dekorera med röda vinbär.

KÄLLOR OCH LITTERATUR

- Spannmål – Svenska lantsorter, Matti Wiking Leino, Nordiska museets förlag, 2017.
- Vårt älskade bröd – för den goda smaken, hälsan och miljön, Bengt-Göran Carlsson, Ordbildarna, 2017.
- Agneta Börjesson, Röttle Natur och Kultur. Skriftlig intervju.
- Gråärter, rovor – och den älskade kålroten, Agneta Magnusson, Agneta Magnusson Kultur, 2019.
- Nordisk råvara, https://nordiskravara.se/.
- Sortbeskrivningar för kulturarvssorter av gråärt: https://www.slu.se/centrumbildningar-och-projekt/programmet-for-odlad-mangfald-pom/gront-kulturarv/gront-kulturarv-sortiment/gront-kulturarv-froer/Froforokade-sorter-som-kan-markas-med-Gront-kulturarv/.
- Lektiner i baljväxter – Riskhanteringsrapport. Rapport nr 14 del 1 2017. Livsmedelsverket.

HANTVERKSKONDITORI är ett häfte för inspiration och med recept som vänder sig till dig som är mathantverkare och exempelvis har bageri eller gårdscafé och vill utveckla ett sortiment av konditorivaror utifrån mathantverkets grunder. Grundrecept varvas med fakta om ingredienser som kulturspannmål, gråärt, eget pektin och naturliga färger. Du får även inspiration till hur grundrecepten kan kombineras till nyskapande tårtor, bitar och desserter.

Häftet är framtaget inom projektet Utveckling av traditionella konditoriprodukter som genomförts av Eldrimner mellan 2020 och 2022.

ELDRIMNER

Nationellt resurscentrum
för mathantverk

Länsstyrelsen
Jämtlands län

Europeiska jordbruksfonden
för landsbygdsutveckling. Europa
investerar i landsbygdsområden

978-91-519-8587-9