

KONDI TORI

# KULTURSPANNMÅL I SMÅKAKOR

I ELDRIMNERS KONDI TORIPROJEKT HAR FOKUS VARIT PÅ ATT LYFTA FRAM INHEMSKA RÅVAROR OCH SMAKER FÖR ATT SKAPA ETT MODERNT, HANTVERKSMÄSSIGT KONDI TORIUTBUD SOM MATCHAR VÅR TIDS INTRESSE FÖR REN, ÄRLIG, LOKAL OCH HÅLLBAR LIVSMEDELSPRODUKTION. ETT AV OMRÅDENA SOM LYFTS UNDER PROJEKTET VAR BAKNING MED KULTURSPANNMÅL DÅR DET "VANLIGA" MJÖLET I KAKOR ERSATTES MED OLIKA KULTURSPANNMÅL.

TEXT Arvid Lorentzon • FOTO Stéphane Lombard

Intresset för kulturspannmål har under flera år växt bland bagerierna runt om i Sverige och fler och fler inser fördelarna att baka med det. På SM i Mathantverk de senaste åren har de flesta av de inlämnade bröden haft hela eller delar av mjölet av olika kulturspannmål. Kulturspannmål är utmärkt för både bröd, bullar och småkakor.

**DET FINNS INGEN** exakt definition av begreppet kulturspannmål men Eldrimner utgår från föreningen Allkorns definition, (se nästa sida). 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 de 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 fett som finns i grodden härskar. Smakerna och aromerna från kulturspannmålet utvecklas framför allt vid bakning med långjäsning över natt.

**I RECEPT DÅR** 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 fina 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 till direkt kommunikation med mjölnaren och tillsammans kan man hitta mjöl och fraktioner som passar till specifika produkter inom hantverkskonditori.

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

## 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 socker 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.



Allkorn är en ideell förening som arbetar för mångfald av spannmål. Deras definition av kultursort omfattar dels ursprungliga primitiva arter från jordbrukarsamhällets början, 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.

## 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 socker 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, doppa i rapsfrön, lägg på plåt och platta till något.
5. Grädda i 150 °C i ca 15 minuter.

## SYLT KAKOR

200 g smör

80 g strösocker

1 ägg

270 g vetemjöl av kulturspannmål,  
till exempel Ölands lantvete

Valfri sylt

1. Blanda ihop alla ingredienser till en deg. Arbeta den så lite du kan.
2. Rulla små bollar och tryck en liten grop i mitten med hjälp av ett finger.
3. Fyll gropen med sylt.
4. Ställ kakorna kallt en stund.
5. Grädda i 175 °C i 10–12 minuter.



Rapsdrömmar

Eldrimners samarbetsprojekt Utveckling av traditionella konditoriprodukter pågick 2020–2022 och syftade till att arbeta med utveckling av traditionella konditoriprodukter för att öka kunskapen om ingredienser och metoder för rationell hantverksmässig produktion. I projektet ingick Eldrimner, Chokladnomad, Järvsö Gårdsbageri, Majas Skafferi och Minas Chokladstudio. Samarbetsparterna har träffats under praktiska workshopar för att testa råvaror och metoder för tillverkning av hantverksmässiga konditorivaror. Den insamlade kunskapen har sammanställts till ett recepthäfte, Hantverk Konditori Inspiration och Recept, som går beställa eller ladda ner via eldrimner.com.

# HANTVERKSKONDITORI

INSPIRATION OCH RECEPT



Catrin Heikefelt & Arvid Lorentzon

ELDRIMNER

Beställ på  
[eldrimner.com](http://eldrimner.com)