

## **Ingredienser**

Her en beskrivelse af de ingredienser vi bruger på kurset.

Vi køber altid økologiske varer, da vi ikke ønsker sprøjtemidler i vores bagværk.

Det fungerer altid bedst at blande flere glutenfri meltyper sammen, og vi foretrækker selv at gøre det i stedet for at købe et færdigt blandingsprodukt, som tit er fyldt med alt muligt mærkeligt.

I køkkenskabet har vi altid følgende basislager:

### **Loppefrøskaller**

Vores uundværlige bindemiddel og konsistensgiver.

Loppefrø er et naturligt planteprodukt, der tilføjer fibre, gelerer og suger væske i dit bagværk.

Nogle bruger det endda som kosttilskud for at forbedre fordøjelsen.

Der er forskel på loppefrøskaller. Vi bruger økologiske fra Urtekram eller Biogan, de har større fylde end f.eks. den gule FiberHusk, som er malet. Så hvis du ligger inde med den gule Fiber Husk, brug da kun halvdelen af det, vi har skrevet, når der står tsk og spsk. Antal gram vil altid være det samme ligegyldigt om du bruger FiberHusk eller de lidt grovere skaller. Husk dog at FiberHusk skal fordeles med et piskeris straks det rammer væsken, da der ellers kan komme klumper i din dej. De grove er lidt nemmere at arbejde med da de ikke klumper på samme måde.

### **Rismel – fuldkorns**

På grund af sin lyse kvalitet er rismel et godt alternativ til hvedemel. Vi bruger kun fuldkornsrismel, malet af upolerede, hele riskorn, som ikke er forfintet. Rismel fungerer bedst, hvis du kombinerer med andre meltyper. Vi køber fuldkornsrismel fra Biogan eller Urtekram. Hvidt rismel kan naturligvis også bruges, og det giver et lidt lysere bagvært, godt til fx teboller og den slags. Men vi kan som sagt godt lide den lidt grovere variant.

### **Boghvedemel**

En meltype der deler vandene. Men ikke desto mindre bager vi rigtig meget med boghvedemel, fordi dens karakteristiske smag af noget, der mest minder om nødder og kastanjer og dens dygtige bageevne gør den særdeles velegnet til både brød og kager. Det er samtidig en meltype, der let kan erstatte andre. Boghvede giver en blød, fugtig og lækker smidig konsistens. Den findes også som kerner og flager, og selvom navnet leder tankerne hen på en anden velkendt kornsort, så har den ikke noget at gøre med hvedemel. Faktisk er boghvede slet ikke en kornsort, men frø fra en urt, fjernt beslægtet med rabarber. Boghvede fås også som hele kerner samt gryn.

### **Majsmel**

Majsmel er lys, lettere gult mel uden så meget smag. Den er god til at give bagværket sprødhed og farve, men skal ikke bruges i for store mængder, da dejen ellers kan risikere at blive for tung. Dog er pandekager på bare majsmel ret skønne.

## **Havre og Havregryn**

Vi bruger altid glutenfri havre og havregryn, selvom havre fra naturens side er glutenfri, kan det være forurennet med andre konsorter enten fra høsten eller møllen. Havre har gode bageevner og kan hjælpe til en mindre våd krumme. Dog reagerer nogle negativt på havre, så ikke alle kan tåle det.

## **Kartoffelmel**

Ernæringsmæssigt er kartoffelmel ikke nogen superhelt. Faktisk fungerer den som overgearet brændstof i kroppen, og den bør derfor anvendes med omtanke og mådehold. På ernæringsfronten er der altså ikke meget at hente ved at bruge kartoffelmel, men det er en rasende god stivelse. Og da bagværk ikke kun er ernæring, men også livsglæde anvender vi den ind i mellem. Den er god til lyse brød, som vores formfranskbrød, andre hvide og luftige brød og i kager og småkager.

## **Majsstivelse**

Ligesom med kartoffelstivelse er majsstivelse ikke noget man tilføjer for at få ernæringsmæssige fordele. Til gengæld har den andre fordele, nemlig at skabe fleksibilitet og smidighed i bagværket. Vi bruger den for eksempel i vores pitabrød for at ramme den helt rigtige krumme og spændstighed.

## **Kokosfibernel**

En hvid helt fintmalet mel af kokos. Kokosfibernel laves efter olien er koldpresset fra de friske kokosnødder. Melet er fiberrigt og det suger ligesom kartoffelmelet meget væske og man skal derfor kun anvende små mængder. Vi anvender kokosfibernel fra Urtekram. Hvis du har råd og ønsker at erstatte kokosfiber med endnu mere næringsrigt mel, kan du anvende fedtreduceret mandelmel, hampemel, affedt græskarkernemel eller affedt sesammel. Vi bruger det for at få en bedre krumme og lidt mindre fugtig konsistens.

## **Salt**

Salt er ikke bare salt. Vi bruger altid fint Atlanterhavssalt, det er lysegråt, finkornet, og i sin helt naturlige form. Høstet manuelt i Frankrig fra lerbordninger (såkaldte saltpander) efter gamle traditioner, der ikke indebærer raffinering og vaskning af saltet. Hvis du bruger middelhavssalt eller kridhvidt bordsalt, så skal du kun bruge halvdelen af den mængde, vi har angivet.

## **Æblecidereddike**

Bruger vi i mange opskrifter med gær. Og det er fordi, det både tilfører smag og hjælper med til at gøre brødet lidt mere luftigt. Det kan erstattes af almindelig eddike eller citronsaft.

## **Gær**

Nogle typer af gær har korn i produktionen, men malteserkorsgær er lavet på roer og helt fri for gluten. Vi bruger den økologiske variant.

### **Carob**

Carob er et pulvermalet af johannesbrød. Udseendet minder lidt om cacao, men det er ikke sødt på samme måde. Træet med johannesbrød hedder carob på engelsk. Vi bruger carob for at tilføje farve og bittersødlig smag til vores brød.

### **Krydderier**

Der skal krydderi på tilværelsen og heldigvis er det blevet meget nemmere at skaffe skønne økologiske varianter.

Glutenfrit brød kan godt tåle lidt krydderi og det er med til at afrunde smagen i brødet. Vi bruger ofte kardemomme og koriander, men anis, fennikel og kanel er også dejligt. Leg med det og tilpas til dine smagsløg.

Vi har altid disse 4 i skabet:

Kardemomme

Koriander

Kanel

Vanilje