



Fastelavnsboller med fuldkornsmel

2024-02-01 10:17 CET

Fra middelalderens hvedeboller til nutidens lækre fastelavnsboller

Snart vrimler det med små søde prinsesser, supermænd, katte og astronauter, når vi den 11. februar igen fejrer fastelavn. Fastelavnsbollen er en elsket godbid, og har en fascinerende historie, der går helt tilbage til middelalderen.

Årstiden for den eftertragtede klassiker er i fuld gang og kåring af kattekonger og kattedronninger står for døren. Hvis du skal medbringe fastelavnsboller til fastelavnsfesten, kan du bage dem selv. Fuldkornspartnerskabet har udviklet en opskrift baseret på fuldkorn, som

lykkes hver gang, og har smagen i højsædet.

I dag er den bløde fastelavnsbolle fyldt med alskens lækkerier som creme, marmelade, remonce og chokolade. Men sådan har det ikke altid været. Ifølge Nationalmuseet går fastelavnsbollen helt tilbage til middelalderen, hvor hvedebrød ikke var en hverdagsspise, men forbeholdt de rige og særlige begivenheder (1).

Fastelavnsbollens oprindelse

I middelalderen var det meste brød groft og primært lavet på rug, så det bløde hvide brød var ikke på menuen hver dag. En af de særlige begivenheder var fasten og inden den gik i gang, skulle der noget ekstra lækkert til blandt andet hvedeboller. Heraf fastelavnsbollen. Dengang havde bollerne ikke det klassiske cremede fyld. Faktisk ved vi ikke præcis, hvad der var i dem, men i en af de tidligste opskrifter, er der kanel, kardemomme og rosiner i bollen (2).

Fuldkornsmel i fastelavnsbollen

I Fuldkornspartnerskabets bud på en fastelavnsbolle, er der fokus på smagen:

”I vores opskrift på fastelavnsboller har vi bibeholdt et islæt fra middelalderen ved at lade næste en fjerdedel af melet være fuldkornsmel, og det vil man opleve bidrager med både smag og tekstur. Bollen har en lækker og blød konsistens” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet

Så mens du nyder dine nybagte fastelavnsboller med fuldkorn kan du tænke på den århundrede gamle tradition, der bringer sødme til denne festlige tid på året.

Om Fuldkornspartnerskabet

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt-privat partnerskab der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Fødevarestyrelsen og en række fødevarer virksomheder, detailhandelen og brancheforeninger udgør Fuldkornspartnerskabet. Fuldkorn er ét af de

officielle kostråd og Fødevarestyrelsen anbefaler at spise 75 gram fuldkorn om dagen eller mere.

1. Inge-Mette Petersen & Rikke Ruhe, National Museet, Historisk mad, [Fastlavnsboller - historisk opskrift \(natmus.dk\)](https://natmus.dk)

2. Asbjørn Mølgaard Sørensen, 2018, De originale fastelavnsbolle-opskrifter: Du må først spise dem på tirsdag!, Videnskab.dk, <https://videnskab.dk/kultursamfund/de-originale-fastelavnsbolle-opskrifter-du-maa-foerst-spise-dem-paa-tirsdag>

Opskrift på fastelavnsboller

Opskriften lever ikke op til fuldkornslogoet, men er en mulighed for at få lidt fuldkorn.

Ingredienser

Dejen

- 2 dl. mælk
- 20 g gær
- 50 g smør
- 3 spsk. sukker
- ½ tsk. salt
- 325-350 g hvedemel
- 100 g fuldkornshvedemel (speltmel eller hvidt hvedemel)
- 1 æg

Fyld

- 2 dl. mælk
- 2 æggeblommer
- 2 spsk. sukker
- 1,5 spsk. maizena
- 1 tsk vaniljesukker
- hindbærmarmelade, chokolade eller æbletern

Glasure /pynt

- 1 bæger pasteuriseret æggehvite
- Flormelis
- kakaopulver eller frugtfarve

Sådan gør du

Creme

Mælk, æg, sukker, maizena og vaniljesukkeret kommes i en gryde og piskes godt sammen. Bring nu stille væsken op til kogepunktet under konstant omrøring, indtil cremen er tyknet. Når cremen har kogt igennem i et lille minut, slukkes der for varmen og gryden tages af blusset. Hæld cremen i en skål og læg et låg på. Sæt cremen på køl, indtil den skal bruges.

Dejen

Mælk og smør kommes i en gryde og der tændes ved svag varme. Rør rundt indtil smørret er smeltet. Blandingen må ikke blive for varm. Det skal kun være lunkent. Mælk og smør blandingen hældes i en røreskål. Lad det køle nogle minutter, hvis det er blevet for varmt. Ægget røres i og derefter gæren. Nu tilsættes sukker, salt og de to typer mel, og det hele røres sammen. Dejen æltes til den bliver glat og smidig, det tager ca. 8-10 min. på en røremaskine. Mængden af mel kan variere og der kan evt. tilsættes en smule mere, men dejen må hellere være lidt for våd end for tør. Dejen sættes til at hæve 45 min - 1 time et lunt sted eller til den er vokset til dobbelt størrelse med et låg over skålen.

Formning og bagning

Tag den færdigt hævede dej ud på et let meldrysset bord og del den i 10 lige store stykker. Hvis du vil have dem lige store, kan du veje dejen. Nu rulles hvert stykke ud til en kvadratisk flade. Derefter lægges 1 tsk. hindbær syltetøj og 1 spsk. creme på midten af hvert stykke. Fold hjørnerne af hvert stykke op og klem kanterne sammen, så de lukker tæt. Bollerne lægges på en bageplade med bagepapir med samlingerne nedad. Når alle bollerne er samlet lægges et klæde over. Bollerne skal nu efterhæve 30 min. mens ovnen

tændes på 200° varmluft. Inden bagning pensles bollerne forsigtigt med sammenpisket æg. Bollerne bages midt i ovnen i ca. 8-10 min. til de er gyldne.

Glasur

Et bæger pasteuriseret æggehviter røres op med flormelis til en ønsket konsistens. Vil man have chokoladeglasur erstattes noget af flormelissen med kakaopulver. Bollerne pyntes med glasur og evt. andet pynt.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarer virksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt
Kampagneleder
Pressekontakt
rikn@di.dk
+45 30 38 15 36