



Valsemøllens fastelavnsboller med fuldkorn

2021-02-08 06:00 CET

Fastelavnsboller hitter som aldrig før - men hvor stammer de fra?

Fastelavnsbollesæsonen er skudt i gang. Ja, faktisk var det nogen steder muligt at købe en fastelavnsbolle allerede d. 2. januar. Trangen til hjemmebagte fastelavnsboller og bagerens store udvalg er i år ekstra stor, muligvis pga. Corona og hjemmeliv og selv bagermestre må melde udsolgt. Men hvor stammer fastelavnsbollen egentlig fra?

I dag er den bløde fastelavnsbolle fyldt med alskens lækkerier som kagecreme, 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].

Fasten skulle indledes med lækkerier

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, bl.a. hvedeboller. Heraf fastelavnsbollen. Dengang havde bollerne ikke det klassiske cremede fyld, som vi kender dem i dag. Faktisk ved vi ikke præcis hvad der var i dem, men en af de tidligste opskrifter er ca. 200 år gammel, og her er der bl.a. kanel, kardemomme og rosiner i bollen^[2].

Fastelavnsboller går som varmt brød

Hvis vi spoler tiden frem til 2021, er fastelavnsbollen populær som aldrig før:

”Mange bagermestre må for tiden melde udsolgt af fastelavnsbollerne, da danskerne hungrer efter noget at hygge sig med efter de lange daglige gåture. Så hvis man er kommet for sent til bagerens boller og man ikke kan vente til i morgen, er en hjemmebagt et godt alternativ. Og ved at blande lidt fuldkorn i, så kan man samtidig holde nytårsfølelsen.” fortæller John Jønsson – formand for Bager- og Konditormestre i Danmark.

Fyld lidt fuldkorn i fastelavnsbollen

Hvedebrød er heldigvis ikke længere forbeholdt festligheder eller de rige. Danskerne finder i dag hvedebrød på både morgen-, middag- og aftenbordet. Derfor er det også oplagt at give historien et lille twist og drysse fuldkorn over fastelavnen:

”Der er meget smag i fuldkornsmel, så det kan give bollen et ekstra bid og tilfører lidt mere smag. Fuldkornsmel har heldigvis udviklet sig meget siden middelalderen, og kan sagtens indgå i det søde bagværk i dag. Det handler om at starte med små mængder og prøve sig frem.” siger Rikke Iben Neess kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Fuldkornspartnerskabet har udviklet en fastelavnsbolle med inspiration fra tidligere tiders fastelavnsboller, men med et lækkert indspark af fuldkorn, som giver bollen ekstra smag og konsistens. Bollerne er et alternativ til den klassiske fastelavnsbolle – måske hvis man har fået rigelig flødeskum eller bare trænger til at prøve noget andet. Er man til den klassiske

fastelavnsbolle, er denne opskrift fra Valsemøllen, hvor 25% af melet er fuldkorn et sikkert hit. Se begge opskrifter i links nedenfor.

[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>

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 fødevareraktiviteter.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36