



Rustikke hvedeknopper

2023-04-26 09:45 CEST

Verdens sidste hvede – hvordan skal den smage?

Næste år er Store Bededag blot en helt almindelig fredag, og derfor melder det store spørgsmål sig: Hvordan skal din sidste bededags-hvede smage? Fuldkornspartnerskabet giver her deres bud.

Der findes ikke noget bedre end duften af nybagte hveder til Store Bededag. Men i år skal du måske snuse en ekstra gang, da helligdagen med al sandsynlighed bliver sidste gang. For at sige et ordentligt farvel til den traditionelle hvede, har Fuldkornspartnerskabet udviklet to opskrifter på den

traditionelle spise: En med kardemomme og et lille strejf af fuldkorn; samt en rustik version, hvor halvdelen af hvedemelet er erstattet af fuldkornsmel.

”Smagen har været i højsædet, da opskrifterne blev udviklet. Derfor er det helt naturligt, at fuldkorn har fået en central plads i begge vores opskrifter, da fuldkorn både tilføjer smag og tekstur til hvedeknoppen. Ved at bage med fuldkornsmel bevarer du de dele af kornet, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder – præcis som i gamle dage, hvor man ikke fjernede kimen og skaldelene fra kornet, når det blev malet til mel,” fortæller Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Spiser vi nu verdens sidste hvede?

Selvom 2023 bliver det sidste år, hvor hveder kan nydes på Store Bededag, tror Fuldkornspartnerskabet dog ikke, at hveden forsvinder sammen med dagen:

”Jeg tror ikke, at afskaffelsen af St. Bededag får os til at stoppe med at spise hveder. Jeg tror, at vi hver især finder en anden anledning til at gøre det. At spise hveder er en tradition, der også er forbundet med kornet og kornets historie, og det er noget, vi hygger os med sammen med dem, vi holder af,” siger Rikke Iben Neess.

Store Bededag blev indført i 1686

Store Bededag stammer ifølge National Museet fra en forordning, som blev udstedt i 1686. Dagens formelle navn var ”ekstraordinær, almindelig bededag”, og den blev placeret den fjerde fredag efter påske. Dagen var én af i alt 3 faste-og bededage, som blev indført takket være Hans Bagger, som var biskop i Roskilde fra 1675 til 1693. Store Bededag startede allerede aftenen før. Klokkeren skulle der ringes med kirkens største klokke, og så skulle ”boder, kældre og kroer” som solgte drikkevarer lukke. Næste dag skulle alle komme i kirke - i ordentlig tid og ædru. (www.natmus.dk).

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. Partnerskabet står bag det orange fuldkornslogo der findes på ca. 1.000 produkter og er din garanti for et produkt med et højt fuldkornsindhold, som også lever op til Nøglehullets kriterier om et mindre indhold af fedt, salt og sukker.

OPSKRIFT: Hveder med et lille drys fuldkorn

Ingredienser

3 dl koldt vand

3 dl mælk

30 g gær

2 æg

50 g sukker

1 tsk kardemomme

850 g hvedemel

150 g fuldkornslogomærket hvedemel (F.eks. hvid hvede, spelt eller ølandshvede)

10 g salt

50 g blødt smør

Sådan gør du

Vand og mælk kommes i en gryde og lunes forsigtigt op til det bliver fingervarmt.

Vand og mælk kommes derefter i en skål og gæren tilsættes og røres ud.

Tilsæt dernæst æg, kardemomme og sukker og bland det sammen.

Nu tilsættes mel og salt og dejen røres godt sammen.

Når dejen er rørt sammen tilsættes det bløde smør i små stykker, og dejen røres til smørret er æltet godt ind i dejen og den er blank og elastisk.

Dejen skal nu hæve til ca. dobbelt størrelse. Det tager ca 1½-2 timer.

Når dejen er hævet færdig vippes den ud på et meldrysset bord, hvorefter den deles i 16 stykker.

Hver bolle formes og sættes på en bageplade med bagepapir med ca. 3 cm mellemrum.

Dæk bollerne til og lad dem hæve i ca. 1 time.

30 min. inden bollerne er færdige med at hæve tændes for ovnen på 220 grader alm ovn.

Bollerne bages i midt i ovnen i ca. 12-14 min, eller til de lyder hule når du banker under dem.

Afkøles på en rist.

OPSKRIFT: Rustikke hveder

Ingredienser

3 dl koldt vand

3 dl mælk

30 g gær

2 æg

50 g sukker

1 tsk kardemomme

520 g hvedemel

520 g fuldkornslogomærket hvedemel (f.eks. hvid hvede, spelt eller ølandshvede.)

10 g salt

50 g blødt smør

Sådan gør du

Vand og mælk kommes i en gryde og luges forsigtigt op til det bliver fingerlunt.

Vand og mælk kommes derefter i en skål og gæren tilsættes og røres ud.

Tilsæt dernæst æg, kardemomme og sukker og pisk det sammen.

Nu tilsættes mel og salt og dejen røres godt sammen.

Når dejen er rørt sammen tilsættes det bløde smør i små stykker, og dejen røres til smørret er æltet godt ind i dejen og den er blank og elastisk.

Dejen skal nu hæve lunt til dobbelt størrelse. Det tager ca 1½-2 timer.

Når dejen er hævet færdig vippes den ud på et meldrysset bord, hvorefter den deles i 16 stykker.

Hver bolle formes og sættes på en bageplade med bagepapir med ca. 3 cm mellemrum.

Dæk bollerne til med et let fugtigt hviskestykke og lad dem hæve i ca. 1 time.

30 min inden bollerne er færdige med at hæve tændes for ovnen på 220 grader alm ovn.

Bollerne bages i midt i ovnen i ca. 12-14 min, eller til de lyder hule når du banker under dem.

Afkøles på en rist.

Tip

Ønsker du en blød skorpe på dine hveder, så dæk dem med et viskestykke, mens de køler af.

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 fødevarerivirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36