

Brød og kager uden gluten, korn og mælk

Dette opskriftshæfte er blevet til på baggrund af det efterhånden store antal danskere, som udviser allergiske reaktioner – fysisk som psykisk – efter indtagelse af kornprodukter, hovedsageligt hvedemel og mælkeprodukter.

Dette kan være i form af morfinpeptiddannelse, glutenoverfølsomhed og mælkeallergi. Vores formål var derfor at udvikle opskrifter på brød og kager helt uden brug af korn- og mælkeprodukter. Mange af vores opskrifter er redigerede ud fra eksisterende opskrifter, hvor kornprodukterne erstattes af andre mere allergivenlige produkter som sojamel, kikærtemel, kartoffelmel og sojamælk. Rismel, hirse mel, majsmel og boghvedemel, er undgået da der er mistanke om at disse produkter også kan være årsag til morfinpeptiddannelse.

Alle opskrifterne er energiberegnet og de fleste ligger indenfor anbefalingerne. Der er så vidt muligt anvendt økologiske produkter.

Det er vigtigt at brødene ikke sammenlignes med brød bagt af korn, da det er umuligt helt at opnå den samme konsistens i brødet. Disse brød skal ses som et nyt produkt som man, hvis man er vant til hvidt brød bagt af hvedemel, nok skal bruge et stykke tid på at vænne sig til. Forhåbentlig mærkes der en stor forbedring helbredsmæssigt.

Opskrifterne er tænkt som grundopskrifter og kan varieres efter smag. Der kan eksempelvis tilsættes et utal af krydderier eller melsorterne kan erstattes af andre. Ligeledes er det vigtigt at vurdere dejens konsistens. Der er stor variation i melsorternes evne til at suge væske og mængderne er derfor kun vejledende.

Gær kan med fordel erstattes af bagepulver eller natron hvis dette ikke tåles – eksempelvis ved infektion med Candida.

Vores råd og anbefaling er:

Brug disse opskrifter som basis opskrifter, til at udvikle dit eget personlige brød ved at anvende dine favorit produkter.

God fornøjelse.

*Udarbejdet af:
Ernærings- og husholdningsøkonomstuderende
Louise Fisker, Trine Sørensen og Rikke Heder
i praktik på Institut for Optimal Næring.*

Sveskesbrød

15-20 svesker
4 dl vand
1 tsk natron
1 tsk salt
80 g hørfrø
12 g quinoa
120 g kikærtemel
60 g sojamel
120 g kartoffelmel

Sveskerne stilles i blød i vand 3-4 timer eller natten over. Sveskerne tages op og blendes. De 4 dl vand koges og hældes over sveskerne. Når sveskemassen er afkølet blandes natron, salt, hørfrø og quinoa i. De tre slags mel blandes og tilsættes. Bages ved 200 grader i ca. 30 min.

Der kan evt. tilsættes krydderier, f.eks. anis, fennikel, koriander for at give brødet mere smag. Natron kan erstattes af gær hvis dette tåles. Brug 10 g og lad dejen hæve natten over i køleskabet.

Energifordeling

Protein	15%
Kulhydrat	63%
Fedt	22%

Brød uden gær

3 dl sojamælk
1 tsk honning
1,5 tsk salt
2 tsk HUSK
3 tsk sojagranulat
30 g hørfrø
½ tsk bagepulver
200 g kartoffelmel
60 g kikærtemel
20 g sojamel
1 æggehvide

Bland sojamælk med honning, salt, HUSK, sojagranulat og hørfrø. Bland bagepulver og de tre slags mel for sig. Rør det hele sammen til en smidig dej. Pisk æggehviden til skum og vend forsigtigt i dejen. Bages ved 200 grader (varmluft 180 grader) i ca. 30 min. Afkøles på bagerist.

Energifordeling:

Protein	11%
Kulhydrat	77%
Fedt	12%

Morgenbrød

5 g gær
½ l vand
1 tsk salt
½ spsk honning
½ dl sojagranulat
1 dl hørfrø
1 dl quinoa
½ dl HUSK
2½ dl kikærtemel
2 dl kartoffelmel
2 dl sojamel

Gæren røres ud i vandet og der tilsættes salt, honning, sojagranulat, hørfrø, quinoa og HUSK. De tre slags mel blandes og tilsættes. Dejen æltes og hældes i en bageform. Hæver natten over i køleskab. Bages i ca. 1½ time ved 175 grader – sættes i kold ovn. Afkøles på bagerist.

Energifordeling

Protein	18%
Kulhydrat	60%
Fedt	22%

Brød med mandler og rosiner

5 g gær
1 dl vand
2 dl sojamælk
1 tsk sukker
1 tsk salt
50 g mandelflager el. hakkede mandler
50 g hørfrø
20 g rosiner
15 g HUSK
15 g sojamel
50 g kartoffelmel
65 g kikærtemel

Gæren røres ud i vandet. Sojamælk, sukker og salt tilsættes. Mandler, rosiner, hørfrø, HUSK og sojamel røres i dejen, og til sidst kommes kartoffelmel og kikærtemel i. Dejen æltes godt og kommes i en bageform. Hæver natten over i køleskab. Bages ved 225 grader i ca. 40 min.

Energifordeling:

Protein	16%
Kulhydrat	52%
Fedt	32%

Muffins 12 stk.

2 æg
2 spsk rørsukker
¼ tsk salt
1 spsk olivenolie
1,5 dl vand
65 g kikærtemel
60 g kartoffelmel
25 g kokosmel
1 tsk bagepulver

Tilsætning af: 8 tørrede hakkede abrikoser,
2 tsk kakao eller
20 g rosiner

Æg og sukker piskes sammen. Salt, olie og vand tilsættes. Mel og bagepulver blandes og tilsættes. Dejen fyldes i forme og sættes i kold ovn. Bages ved 200 grader i ca. 20 min.

Energifordeling:

Muffins med abrikoser:

Protein	12%	
Kulhydrat	62%	
Fedt		26%

Muffins med kakao:

Protein		11%
Kulhydrat	54%	
Fedt		35%

Muffins med rosiner:

Protein		11%
Kulhydrat	54%	
Fedt		36%

Fladbagt madbrød 8 stk

120 g kikærtemel
30 g kartoffelmel
60 g sojamel
¼ tsk natron
¼ tsk vinsyre
¾ dl sojamælk
½ tsk salt
4 soltørrede tomater
1½ tsk hvidløgpulver
1½ tsk tørret purløg
1 spsk olivenolie
groft salt til drys

Mel, natron og vinsyre blandes. Sojamælk blandes med salt, hakkede soltørrede tomater, purløg og hvidløgpulver. Det hele æltes sammen til en dej der udrulles i to cirkler. Hver cirkel deles i 4. Steges på en pande med olie 4-5 min på hver side. Serveres lune drysset med groft salt.

Energifordeling:

Protein	21%
Kulhydrat	49%
Fedt	30%

Gulerodsbrød

5 dl sojamælk
1 dl vand
1 tsk honning
3-4 tsk urtesalt
4 tsk HUSK loppefrøskaller
6 tsk sojagranulat
60 g hørfrø
1 tsk bagepulver
340 g kartoffelmel
160 g kikærtermel
50 g sojamel
3 små revet gulerødder
Ca.1 dl hørfrøskum

Sojamælk, vand, honning og urtesalt blandes sammen. Derefter tilsættes HUSK, sojagranulat og hørfrø. Bagepulver, kartoffelmel, kikærtermel og sojamel blandes sammen og tilsættes. Tilsidst revet gulerod og hørfrøskum.
Bages ved 180 grader varmluft i ca. 45 min. i en rugbrødsform med bagepapir eller smurt med olie.

Energifordeling:

Protein	12%
Kulhydrat	72%
Fedt	16%

Hasselnøddebrownies

125 g fintmalede hørfrø

3,5 dl koldt vand

500 g hasselnødder, fintmalede

1,5 dl ren kakaopulver

4 spsk ekstra jomfruolivenolie

12 spsk akacie honning

De fintmalede hørfrø piskes med vand. Hasselnødderne blandes med kakao og blandes i hørfrømassen. Olie og honning piskes sammen og røres i dejen. Dejen kommes i en form med bagepapir som smøres med olivenolie. Overfladen glattes og kagen bages ved 180 grader i 45 min. Kagen afkøles før den skæres i firkantede brownies.

Energifordeling

Protein 8%

kulhydrat 32%

Fedt 60%