

Recept | SAMARBETE MED STOLT MAT I SÖRMLAND



Nytt år och dags för nya kakor – som är nyttiga. Här döpta till "Kakor med mersmak". FOTO: PRIVAT

**STOLT
MAT
I SÖRMLAND**

Stolt mat i Sörmland vill informera, inspirera och aktivera alla som ser mat som en viktig utvecklingskraft för länet. Läs mer på stoltmatisormland.se

Kakor med mersmak

fyllda med solrosfrön, ingefära och kakaopulver



Frä Kentorps kretsloppsanpassade gård i Malmköping; Eva och Tomas von Heideken. FOTO: PRIVAT

– Vi har ekologisk mjölk, kött och spannmål. Erbjuder matvandringar i vår vackra natur där djuren håller alla hagmarker och strandängar välbetade och proppfulla med biologisk mångfald, säger Eva och Tomas von Heideken på Frä Kentorps gård, Malmköping.

– En liten del av spannmålsarealen odlar vi kulturspannmål på. Kulturspannmål är till exempel urveten som emmer och enkörn, nakenhavre och nakenkorn och svedjeråg. De innehåller höga halter av mineraler som järn och zink, vitaminer som olika karotenoider; lykopen och zantofyller.

– Kulturspannmål har högvärdigt protein och en större spridning i sina glutenproteiner med mindre immuntoxiska epitoper. Men liksom alla andra fröer innehåller kulturspannmål fytinsyra som är en antinutrient vilket gör så att upptaget av alla värdefulla mineraler försvåras. Därför aktiverar vi spannmålen precis som man alltid gjorde förr, innan man visste vad glutenintolerans var, antingen genom surdegsbakning eller beredning av kärnorna, en bioberikning. Dessa bioberikade spannmålsprodukter kan med fördel användas till gröt, välling, våfflor, pannkakor, pajer och bakverk.

Kakor med mersmak

200 g rumsvarmt smör. (Ekologiskt, närproducerat finns i begränsad omfattning att köpa av oss). 2 – 2,5 dl lokalproducerad honung. (Vi använder oss alltid av Stavtorps honung).

1 dl russin som med fördel kan bytas ut mot Stavtorps honungsmarinerade blåbär.

5 dl dinkelfullkornsmjöl. (Warbro kvarns rekommenderar vi här).

2 dl annat mjöl eller havreflingor. (Här kan man med fördel välja olika slags bioberikade mjölsorter av kulturspannmål).

1 dl grovmixade solrosfrön.

1 msk malen ingefära

2 msk kakaopulver

0,5 msk bikarbonat

Rör smör och honung, tillsätt övriga ingredienser och blanda ordentligt. Dela degen i några bitar och forma till rullar som lindas in i bakplåtspapper för att få vila i kylskåpet några timmar. Skär ut runda kakor och placera på plåtar med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 7 minuter, 175 grader.

Eva och Tomas von Heideken