

Publicerad: 2011-03-03 09:00, senaste uppdaterad: 2011-03-08 07:03

 Läs upp

Elsa Fries bakar klimatsmarta semlor för alla.

Foto: Celina Fällbom



+ Visa bildtexten Bild: 1/9

Fantasifulla semlor för alla

På tisdag är det är fettisdagen. Varför inte fira genom att baka egna semlor? UNT:s klimatbloggare Elsa Fries har släppt loss fantasin och gjort fem olika sorters semlor.

Stavvispen brummar högt i studentlägenheten i Flogsta. Elsa Fries som är uppvuxen med en stenhård semmeltradition - inga semlor före

fettisdagen och inte på andra dagar än tisdagar- tycker att semlor är gott men att de kan må bra av lite uppgradering.

– Det är roligt att spexa loss lite. Vanliga semlor kan vara lite trista och mastiga, säger hon och vispar havregrädden som ska bli fyllning i semlorna för laktosintoleranta.

Länkar

LÄS MER: [Glutenfria semlor med variation](#)

Havregrädden är lite hård i konsistensen men mjuknar av allt vispande. Elsa tycker att havregrädde är en bra produkt för både veganer och laktosintoleranta. Dessutom har den en annan fördel.

– Havregrädde tillverkas i Sverige och är en klimatsmart produkt. Sedan länge finns laktosfri grädde men den tillverkades inte här i landet. Dessutom kan den innehålla mjölkprotein och det är ju inget för laktosintoleranta.

På bordet står en massa skålar i olika färger. De innehåller vispad grädde, bananröra, rostade mandlar, blåbär och en massa andra blandningar som semlorna ska laddas med.

– Att göra egen mandelmassa är otroligt enkelt. Har man en stavmixer tar det ungefär lika lång tid som att öppna rullen med färdigköpt mandelmassa. Och gör man den själv så slipper man tillsatserna som den färdigköpta av någon konstig anledning innehåller, säger Elsa Fries.

Hon använder bara lite socker i sin mandelmassa och grovhackad mandel för att få lite mera tuggmotstånd. För att förhöja smaken har hon rostat mandlarna innan.

När vi står där framför alla skålarna får Elsa en idé.

– Man kan ju ha en semmelfest, ställa fram flera olika fyllningar och låta gästerna själva välja och skapa sina egna semlor utifrån smaker som de gillar, säger hon.

Elsa Fries är en iderik person och har tagit studieuppehåll från kostvetarprogrammet, Uppsala universitet. I stället har hon startat eget företag och håller föreläsningar och kurser i klimatsmart mat. Nyligen var hon Örebro och lärde skolkökspersonal laga

klimate-smarta sallader.

– Jag tycker man ska komma bort det där slentrianmässiga användandet av isbergsallad, gurka och tomater så här års. Det finns så mycket andra råvaror i säsong, säger hon som är en rastlös person och fungerar bäst om hon har mycket att göra.

Hon har jobbat som kock tidigare, är vegetarian och klimatentreprenör - miljöfrågor har varit engagerad henne sedan hon var liten. Nästa månad kommer hennes kokbok Klimaten ut.

Vilken semla är mest klimatsmart?

– De är ganska klimatsmarta allhopa, om man använder svenska råvaror. Det enda i mina recept som är importerat är råsocker och mandlar. Men matsemlan ligger nog i topp, säger Elsa. Hack i häl kommer lyxsemlan.

Dinkelbullar

(Ca 20 st)

7 dl dinkelsikt

75 g ekologiskt smör

2,5 dl ekologisk mjölk

25 g jäst

½ dl socker

1 tsk kardemumma

1 kr salt

1. Smält smöret och tillsätt mjölken. Värm till 37 grader.
2. Smula sönder jästen i en bunke och blanda ut med lite av degspadet. Tillsätt resten av degspadet tillsammans med salt, socker och kardemumma. Tillsätt slutligen mjölet och blanda ordentligt..
3. Låt jäsa under bakduk under ca 1 timme.
4. Häll ut degen på ett mjölat bakbord och knåda ordentligt. Dela upp degen i 20 mindre bitar och rulla till runda bullar. Låt bullarna jäsa på plåten under bakduk i 20-30 min.
5. Grädda bullarna på 225 grader i 6-10 min.

Veganska dinkelbullar

(Ca 20 st)

7 dl dinkelsikt

75 g mjölkfritt margarin

2,5 dl havredryck

25 g jäst

½ dl socker

1 tsk kardemumma

1 kr salt

Baka enligt instruktionerna till dinkelbullarna.

Klassisk lyxsemla

(4 st)

4 st dinkelbullarna (se ovan)

1,5 dl ekologisk vispgrädd

100 g sötmandel

1 msk råsocker

3 msk honung

1 tsk kanel

1 tsk vaniljsocker med äkta vanilj

1. Rosta sötmandeln på hög värme i en torr stekpanna under några minuter. Grovhacka mandeln i en mixer. Blanda mandelhacker med råsocker, vaniljsocker, kanel och honung.
2. Skär av toppen på dinkelbullarna.
3. Tag ut inkråmet så det bildas en liten grop i semlan. Blanda mandelröran med inkromet från semmelbullarna. Fyll bullarna med mandelröran.
4. Vispa grädden och fördela på de fyra semlorna. Lägg på locket.

Exotisk banansemla

(4 st)

4 st dinkelbullar (se ovan)
1,5 dl ekologisk vispgrädde
2 st ekologiska bananer
1 dl sesamfrön
1 krm muskot

1. Rosta sesamfröna i en torr stekpanna under några minuter, tills de fått gyllenbrun färg, och låt svalna.
2. Mosa bananerna och blanda med sesamfrön och muskot.
3. Skär av toppen på dinkelbullarna.
4. Tag ut inkråmet så det bildas en liten grop i semlan. Blanda bananröran med inkromet från semmelbullarna. Fyll semmelbullarna med bananröran.
5. Vispa grädden och fördela på de fyra semlorna. Lägg på locket.

Laktosfri vegansemla

(4 st)

4 st veganska dinkelbullar (se recept intill)
1 pkt vispbar havregrädde
1 dl mandelmassa

1. Skär av toppen på dinkelbullarna.
2. Tag ut inkråmet så det bildas en liten grop i semlan. Blanda mandelmassan med inkromet från semmelbullarna och tillsätt eventuellt lite havregrädde för lösare konsistens. Fyll semmelbullarna med mandelmassröran.
3. Vispa havregrädden fluffig, under minst 5 min. Fördela havregrädden på de fyra semlorna och lägg på locket.

Syrlig blåbärssemla

(4 st)

4 st dinkelbullar (se recept intill)
1,5 dl ekologisk vispgrädde
1 dl mandelmassa
1 dl frysta blåbär

1. Låt blåbären tina i rumstemperatur.
2. Skär av toppen på dinkelbullarna.
3. Tag ut inkråmet så det bildas en liten grop i semlan. Blanda mandelmassan med inkromet från semelbullarna och hälften av blåbären. Fyll semelbullarna med mandelmassröran. Vispa grädden tillsammans med resten av blåbären.
4. Fördela grädden på de fyra semlorna och lägg på locket.

Elsas hurtbulle

(4 st)

4 st osötade färdigköpta, rågbullar eller rågkugar
2 dl msk ekologisk keso
2 msk ekologisk creme frachie
1 st svenskt äpple
500 g morötter
2 msk flytande honung
havssalt
2 msk tahini
3 msk olivolja
2 msk vatten
1 tsk tabasco
1 vitlöksklyfta

1. Morotsröra: Skala morötterna och skär i bitar. Blanda dem med salt, honung och 2 msk olivolja. Ugnsbaka dem tills de blir mjuka, i ca 30 min i 225 grader. Låt svalna och mixa dem sedan med resten av oljan, vitlök och tahini. Smaka av med salt och tabasco.
2. Blanda keso med creme frachie och smaka med lite havssalt.

3. Fyll varje rågbulle med ca 3 msk morotsröra och 3 msk kesoröra.
Garnera varje bulle med skivat äpple och lägg på locket.

Av: Lotta Frithiof lotta.frithiof@unt.se

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.
Eftertryck eller annan kopiering förbjuden.