

Baggrund

Juice er en drikkevarer, som mange kan lide på grund af dens sødme, men hvad sker der med smagen, når vi kombinerer kendte og mindre kendte smage af frugt og grønt samt serverer den ved forskellige temperaturer?

Det er blevet meget populært i de danske hjem at lave sin egen juice, men når frugter og grønsager har været igennem juicemaskinen, er der en masse madspild i form af pulp.

Derfor er det oplagt, at pulpen tænkes som en ingrediens der stadig er spiselig og som derfor kan bruges i madlavningen.

Ved at eksperimentere med pulpen i forskellige retter, finder vi frem til nye smagskombinationer som kan være interessante og sparer samtidigt penge ved at udnytte vores råvarer fuldt ud.

FORSKNINGENS DØGN
D. 23. APRIL 2015

TASTE -NO WASTE



Workshop og opskrifter er
udarbejdet af:

Professionsbachelorstuderende i
Ernæring og sundhed
- Ledelse, Fødevarer og Service
På UCSJ, Ankerhus

*Denise Gjørtz Krog
Maj Knirke Rasmussen*

NORDEA
FONDEN

SMAG PÅ JUICE

- Brug din fantasi og undgå spild

OPSKRIFTHÆFTE



JUICE OG KAGE MED ÆBLE- OG GULERODSPULP



kage med æble- og gulerodspulp

Ingredienser:

- 1.5 pasteuriseret æg
- 0.5 dl flydende honning
- 0.5 dl Fuldkornsmel
- 0.5 tsk bagepulver
- 1.5-2 tsk vaniljesukker
- 1.5 dl havregryn
- 0.5 dl olie
- 0.1 dl vand
- 120 g æblepulp
- 210 g gulerodspulp

Redskabsliste:

- En ovn
- En køkkenvægt
- To store skåle
- En elpisker
- En dejskraber
- En bageform (Rugbrød - aflang)
- Et stykke bagepapir

Fremgangsmåde:

1. Tænd for ovnen på 175 grader
2. Find og afmål alle ingredienserne til kagen.
3. Bland fuldkornsmel, bagepulver, vaniljesukker (tøringredienser) sammen i en skål.
4. Pisk æg i en skål til det er hvidt med en elpisker og tilføj så honning mens der stadig piskes..
5. Tilsæt skiftevis tøringredienserne fra punkt 3, olie og vand ned i æggemassen fra punkt 4.
6. Vend forsigtig havregryn, æble- og gulerodspulpen i dejen.
7. Find en springform og beklæd den med bagepapir
8. Hæld dejen i springformen så den har en højde på 2-3 cm.
9. Sæt dejen i ovnen og giv den 25-30 minutter. Kagen skal stadig være svampet (lidt ubagt).

JUICE MED ÆBLE, GULEROD, BLADSELLERI OG HAVTORN.

Hele ingredienser til juicen:

Ingredienser som skal igennem slowjuiceren, hver for sig på nær havtorn:

- Æbler: ca. 400 g
- Gulerødder: ca. 500 g
- Bladselleri: ca. 100 g
- 100% havtorn koncentrat: 36 g

Ca. Pris pr. portion 34 kr (økologisk pris)

Ingredienser som skal blandes til den færdige juice:

- Æblesaft 240 g
- Gulerodssaft 165 g
- Sellerisaft 50 g
- Havtornsaft 36 g

Redskabsliste:

- Slowjuicer eller en centrifuejuicer
- Et skærebræt
- En urtekniv
- Seks skåle
- En ske
- En vægt

FREM GANGSMÅDE:

- Vask æblerne, gulerødderne og bladsellerien.
- Fjern stilkene og kernerne fra æblet og fjern top og bund på gulerødderne og bladsellerien.
- Skær æblet, gulerødderne og bladsellerien i grove stykker på et skærebræt og læg dem i hver sin skål.
- Start med at tilsætte æblestykkerne til slowjuiceren. Juicen sies over i en skål og sættes på køl. Pulpen (affaldsproduktet) fra juicen gemmes i en skål eller pose.
- Skyl de forskellige maskindele til slowjuiceren og gør det samme med gulerod og bladselleri som der blev gjort med æblet.
- Find en vægt og en kande eller lignende, samt juicerne på køl.
- Sæt kanden på vægten og nulstil vægten.
- Tilsæt 165 gram gulerodsaft til kanden og nulstil vægten.
- Tilsæt 240 gram æblesaft til samme kande og nulstil vægten
- Tilsæt 50 gram bladsellerisaft til samme kande som ved æblet og gulerodsaften og nulstil vægten.
- Tilsæt 36 gram havtorns koncentrat og rør rundt i Juicen.
- Smag om der er balance mellem de forskellige ingredienser og tjek at ingen af dem dominerer.

