

***Fra pulp til
gyldne dråber,
kager og kiks.***

MILJØPUNKT

AGENDA 21 · FOR ET BÆREDYGTIGT KBH



INDRE BY
CHRISTIANSHAVN

Miljøpunkt Indre By - Christianshavn Regnbuepladsen 7 st. tv
1550 København Tlf: 33 93 21 21 www.a21.dk

ÆBLEPULP er den masse der bliver tilbage efter æblerne er blevet revet og mostet. Pulpen bliver oftest kasseret, hvilket er en skam da den har mange anvendelsesmuligheder. Bla kan du bruge den til madlavning, bagning og i salater. Og den også sagtens nedfryses og bruges senere.

Æblets historie

Et æble er frugten af sorter fra krydsninger af spiseæbler. Frugterne er kernefrugter med et femrummet kernehus.

Den vilde oprindelse for spiseæblet er arten *Malus sieversii*, som ikke har noget dansk navn. Træet findes stadigvæk i vild tilstand i Centralasiens bjerge.

Æbleslægten, *Malus* er udbredt med ca 50 arter i de tempererede egne på den nordlige halvkugle. Der findes et hav af æblesorter. Nedenfor eksempler på danske mad- og spiseæbler.

Madæble

Belle de Boskoop, syrlig sødt, meget velegnet til bagning.

Spiseæbler

Filippa
Guldborg
Ingrid Marie
Skovfoged

Æblerne er klar til at blive høstet, når æblets stilk nemt slipper træet. Hvis æblerne lægges et koldt, mørkt sted med rigelig luftfugtighed, kan de opbevares i måneder.

Nedfaldsfrugter rådner hurtigt, og skal derfor bruges med det samme.

Inden du bruger nedfaldsæblerne skal du :

- Vaske dem
- Tjekke for råd og mug
Beskadigede æbler med råd og mugangreb kan indeholde svampegiften patulin og må ikke spises.
- Tjekke for stødpletter.
Stødpletter, som er friske og ikke er begyndt at udvikle råd, kan du nøjes med at skære væk. Husk at få det hele med.

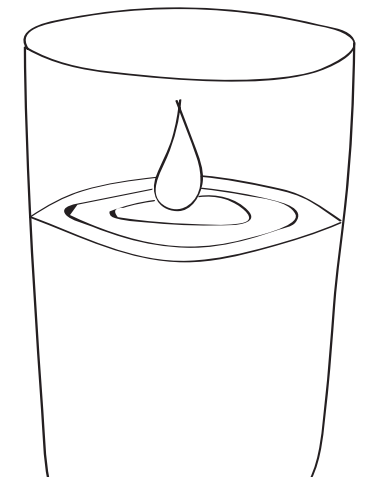
Med disse nedfaldsæbler kan du lave din helt egen most, og pulpen kan bruges til madlavning og bagning.

Råsyttet saft.

Til en liter koncentreret saft :

- Et kilo æbleskrog/pulp
- 500 gram sukker
- To tsk citronsyre
- En tsk flydende Atamon

Kom pulp i en stor skål, drys sukkeret over og tilsæt citronsyren. Lad det stå i køleskabet en uge. Rør i saften, si den gennem et klæde. Hældes straks på skoldede flasker, stil i køleskab et døgn inden flaskerne lukkes.



Nydes inden for et par uger...ah!

Rugkiks.

60 stk.

- 300 gram groft fuldkornsrugmel
- 3 stk tørret figen
- 250 g speltmel
- 1 tsk groft salt
- Æblepulp, svarende til to æbler
- 2,5 dl æblemost evt friskpresset
- 0,75 dl olivenolie.

Figernerne hakkes fint sammen med rugmelet. Speltmel, salt og æblepulp tilsættes og blandes godt. Hvis du selv presser mosten, bruges pulpen fra saften svarende til 2,5 dl saft.

Æblemost og olivenolie tilsættes og dejen samles, den skal ikke æltes. Del dejen i 3 og rul hver del tyndt ud, mellem bagepapir. Skæres ud i firkanter.

Bages ved 210 g i ca 12 – 13 minutter. Hold godt øje med dem, da de let brænder på til sidst.

Hvis de ikke er helt sprøde, når de er afkølede, kan de sættes i ovnen igen ved 100 grader, indtil de er sprøde.

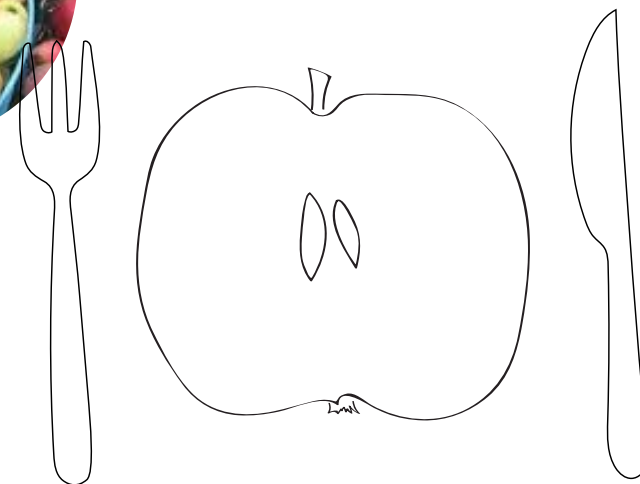
Boller.

- 100 ml lunkent vand
- 25 g gær
- 100 g fuldkornshvedemel
- 250 g fromage frais 0,2 %
- 250 g æblepulp
- 50 g grovvalsedede havregryn
- 20 g fiberhusk
- 1 tsk natron
- 1 tsk salt
- 1 tsk sukker

Opløs gæren i det lunkne vand. Rør fromage frais'en i. Tilsæt pulp og rør godt. Tilsæt resten af ingredienserne, sørg for at få rørt det godt sammen. Dejen skal være rimelig våd og klistret.

Lad dejen hvile i 30 min imens fiberhusken opsuger en del af væsken - derefter bliver den til at arbejde med.

Skær dejen i ni stykker, og form til boller. Pensl med vand og bag ved 175 g varmluft i 30 – 35 min .



Grøn æble salsa.

- 3 grønne peberfrugter
- 110 g forårsløg
- 110 g grønne bønner
- ½ agurk i tern
- Saft af to appelsiner
- 2 æbler i tern
- Stor håndfuld frisk mynte
- 110 g æblepulp
- Salt og peber

Det hele hakkes og blandes i en skål.

Kan spises lige når de er kommet ud af ovnen...hops!

Servér for nogen du holder af:-)

Muffins med æblepulp



- 5 dl hvedemel
- 1 spsk bagepulver
- Lidt salt
- 1 ¼ dl sukker
- 2 æg
- 2 dl mælk
- 1 tsk kanel
- 6 spsk solsikkeolie
- 2 dl æblepulp

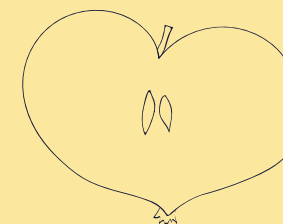
Tænd ovnen på 200 grader. Bland de tørre ingredienser i en skål.

Pisk æg let med en gaffel, tilsæt mælk og olie, pisk det hele sammen. Hæld pulp i og rør det hele sammen, så du får en tyktflydende masse.

Hæld de tørre ingredienser i, og bland alt sammen med en gaffel.

Kom dejen i 12 muffinsforme, og bag dem midt i ovnen i ca 20 minutter.

Bon Appétit...



Klik in på vores hjemmeside og få flere gode tips til en mere bæredygtig hverdag :
www.a21.dk

Eller følg os på facebook hvor vi opdaterer løbende med spændende workshops og events :
on.fb.me/1oB8Pul

Vi ses!

Kærlig Hilsen

Miljøpunkt

Miljøpunkt Indre By - Christianshavn
Regnbuepladsen 7 st. tv
1550 København

Tlf: 33 93 21 21
www.a21.dk

MILJØPUNKT
AGENDA 21 - FOR ET BÆREDYGTIGT KBH



INDRE BY
CHRISTIANSHAVN