



Giv smagen fylde - aktuelt i december: Oreos uden palmeolie

Af Helle Brønnum Carlsen



Kort om

Palmeolie - et problem

Når vi bager, bruger vi ofte noget fast fedtstof. Det gør vi, både fordi det giver smag, og fordi det betyder noget for tekturen af dejen og den mundfølelse, vi opnår, når vi spiser kagen. Fast fedtstof er nødvendigt, for at dejen skal lykkes, når vi taler om mørdej, butterdej, wienerdej og rørt dej.

I mange århundreder brugte vi smør som det faste fedtstof. Men efter man opfandt margarinen i 1869, blev det omkring år 1900 det mest brugte og billige fedtstof i mange kager. Margarinen smager bare slet ikke så godt som smør, og den har også vist sig at have nogle meget uheldige sundhedsmæssige konsekvenser. Især da man brugte transfedtsyrer som et ultra-forarbejdet fedtstof. Dette blev forbudt i 2004 i Danmark. Industrien skulle nu finde et nyt billigt fedtstof, da smør ville være en meget dyr erstatning.

Her kom palmeolien ind i billedet. Olien har været brugt som almindeligt fedtstof i blandt andet Centralafrika og Sydamerika. Men da man pludselig skulle dække hele verdens fødevarerindustri med billigt fedt, tog man grovere midler i brug. Man fælder og afbrænder regnskoven i Indonesien og Malaysia for at plante oliepalmer, der giver palmeolie og palmekerneolie. Lige nu regner man med, at det vil koste cirka 1/3 af hele klodens regnskov, hvis vi fortsætter med at forbruge så meget palmeolie. Olien smager ikke af ret meget, og den er meget nem at arbejde med.

Heldigvis kan vi sagtens opnå samme fylde i vores mad med bedre fedtstoffer, og så smager det endda bedre – også i samvittigheden. Alternativer er fx nøddemasse, men til de fleste småkager er det smør, der er den gode erstatning.

Vidste du at ...

- At produktion af palmeolie har en dobbelt dårlig klimaeffekt: Regnskoven er "klodens lunger", der skal omsætte CO₂. Samtidig afbrænder vi skovene, så der er beregnet en CO₂-udvikling på 1 døgn af afbrænding, der svarer til hele USA's CO₂-udslip på en uge.
- Palmeolieproduktion er heller ikke socialt bæredygtig. Kvinder og børn sættes til at arbejde med tunge opgaver samt sprede masser af pesticider uden at bruge sikkerhedsudstyr.

Vidste du at ...

- Orangutang, elefant og tiger, der har levet i Indonesiens regnskove, er blevet hjemløse på grund af produktion af palmeolie.
- Mange planter er forsvundet og kan aldrig dyrkes igen. Det er rigtig dårligt for biodiversiteten. (Tænketanken Frej, 2023)
- Der er palmeolie i størstedelen af færdige kager og kiks, i stort set alle færdige deje (mørdeje, pizzadeje mm) i flere smørepålæg som Nutella og faktisk også i nogle lakridser og andet slik.

Smagens Dag



Oreos

I skal bruge

Dej

70 g kakao
260 g hvedemel
70 g maizena
3 tsk bagepulver
(*strøgne teskefulde*)
260 g sukker
190 g usaltet smør
3 spsk. mælk

Fyld

100 g usaltet smør
200 g flormelis
3 tsk hjemmelavet vaniljesukker

Sådan skal I gøre

Dej

1. Tænd ovnen på 160 grader varmluft.
2. Kom kakao, mel, maizena og bagepulver i en skål.
3. Pisk sukker og smør luftigt.
4. Rør med dejskraber de tørre ingredienser i smørblandingen, og saml dejen med mælk (brug hænderne).
5. Rul dejen ud til 3 mm tykkelse mellem to stykker bagepapir, og udstik 120 småkager med en kageudstikker på 3-4 cm i diameter.
6. Prik mønster i kagerne med en gaffel.
7. Bag dem på en bageplade med bagepapir på i 10 minutter. Afkøl kagerne.

Fyld

8. Lav smørcremen ved at piske det hele sammen til en blød masse. Stil på køl, til kagerne er afkølet.
9. Smør det på halvdelen af kagerne, og klem sammen med den anden halvdel.



TIP

Prøv også:

- Smag smørcremen til med revet økologisk appelsinskal.
- Erstat halvdelen af sukkeret med en tyk karamelmasse.
- Eksperimentér med at lave din helt egen creme til at komme mellem kagerne: Det kan fx være med mascarpone eller flødeskum.

Smagens Dag



| Oreos med forskelligt fyld | Beskriv smag, duft og mundfølelse |
|--|-----------------------------------|
| 100 g usaltet smør 200 g flormelis 3 tsk hjemmelavet vaniljesukker | |
| 100 g usaltet smør 200 g flormelis Smørcremen smagt til med revet økologisk appelsinskal | |
| 100 g usaltet smør 100 g flormelis 100 g tyk karamelmasse Sådan laver du en tyk karamelmasse <ul style="list-style-type: none">• 50 g sukker• 25 g smør• 40 g piskefløde• 1 nip salt <ol style="list-style-type: none">1. Smelt sukkeret på en lille pande ved middel varme uden at røre. Når det begynder at smelte i kanten, må du gerne svinge panden lidt.2. Når sukkeret er gyldent, tilsætter du smørret og rører til det er smeltet sammen.3. Tilsæt fløden lidt ad gangen. Det bruser op.4. Skru ned, og lad karamellen simre 2–3 minutter, til den er tyk.5. Tag den af varmen, og rør et nip salt i.6. Hæld massen i en skål, og lad den køle af til stuetemperatur. Den sætter sig og bliver tyk – perfekt til at blande i din smørcreme. | |
| Vores helt egen smørcreme med _____ | |

Smagens Dag



Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter.

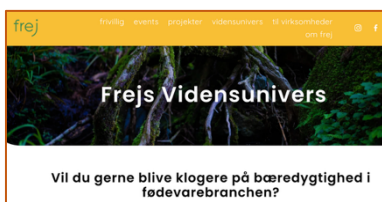
Andre interessante links



Before the flood

<https://www.youtube.com/watch?v=zbEnOYtsXHA>

Fra 45:00 og ca. 10 min frem



Tænketanken Frej 2023

<https://www.taenk-frej.dk/vidensunivers>

Tænketanken Frej er fødevarerbranchens forandringsværksted.



NOAH

<https://noah.dk/om-noah>

NOAH arbejder for at forbedre det levende miljø ved aktivt at bekæmpe miljøødelæggelsen og dens årsager og anviser alternativer.



Verdensmål og madkundskab 1 – side 24

Helle Brønnum Carlsen, FADL's forlag, 2020

*Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen for Smagens Dag.
Fotos: Helle Brønnum Carlsen
Redaktion og layout: Mariann Bach Nielsen*