



anamma

Veganskt, såklart!

FORMBAR

HÖSTENS STORA

Nyhet!

FÄRS

av

BALJVÄXTER

FRAMGÅNGS-
FAKTORERNA



Färsens
FÖRDELAR

Spaningar

GRÖNT &
SKÖNT

AV LENNART WALLANDER

Höstens nyhet:

Fullt fokus på svenska baljväxter

BALJ- VÄXT- FÄRS

Formbar Baljväxtfärs med protein från svenskodlade ärtor, blandad med grovmalda öländska och skånska gråärtor, åkerbönor och linser. En vegansk färs som har en riktigt bra textur att arbeta med, fantastisk smak och innehåller malda baljväxter och på så sätt mer av det goda från bönor och linser. Baljväxtfärsen är enkel att forma och är neutralt kryddad med en viss nötighet från baljväxterna som även bidrar till en bra konsistens på färsen.

Anamma är ett varumärke som vill göra världen lite grönare och tror att våra egna

matval kan bidra till att göra världen mer hållbar. Anamma erbjuder 100% veganska produkter, denna vegofärs är gjord på svenska baljväxter, ett gott och bra alternativ till animaliskt kött.

Tillsammans kan vi göra stor påverkan på klimatet!

What's in it for me?

TILLAGAD PÅ SVENSKA BALJVÄXTER

RIK PÅ PROTEIN FRÅN SVENSKA ÄRTOR

FORMBAR

VEGANSK & GLUTENFRI

NYCKELHÄLSMÄRKT

KÄLLA TILL FIBER

HÖG SMAK & FUNKTIONALITET

MÖJLIGGÖR GOD EKONOMI

BRETT ANVÄNDNINGSSOMRÅDE

TILLAGAD I SVERIGE

*Chief Officer of Tomorrow,
Food & Friends*

SPANINGAR från LENNART WALLANDER

Svenskarna fortsätter att äta alltmer vegetarisk mat, där klimat- och miljöskäl är de främsta drivkrafterna för minskad köttkonsumtion. För köken är såklart också hållbarhetsperspektivet viktigt, och idag ligger även fokus på att få budgeten att gå ihop.

Under sommaren släppte Livsmedelsverket de Nya Nordiska Näringsrekommendationerna. Nytt för denna gång är att det inte bara handlar om mat och hälsa, utan även om klimat. Den rekommenderade mängden rött kött och charkprodukter sänks ytterligare och ännu större fokus kommer att läggas på protein från växtriket.

En grönare skola – 7 av 10 kommuner anser att intresset för vegetarisk mat i skolan har ökat de senaste tre åren. Ett sätt att få eleverna att i högre utsträckning välja växtbaserad mat är naturligtvis att utbilda och inspirera skolkockarna och måltidspersonalen, vilket 75% av kommunerna gjort under det senaste året.

Färsens fördelar

FRAMGÅNGS- FAKTORERNA RAKT IN I DITT KÖK

TIPS:

• Formbar Baljväxtfärs är fettsnål, tillsatt därför gärna fett i form av olja eller mejeri-produkter för att bättre lyfta smak och textur.

• Det du adderar måste vara finfördelat i små bitar. Stora bitar av till exempel vitkål binder inte Baljväxtfärsen som den ska.

• Baljväxtfärsen tappar i princip inte någon vätska vid tillagning. Det gör det väldigt enkelt att beräkna mängden som behöver tillagas. Eventuellt steksvinn som du får, beror på vad du drygar ut färsen med. Har dessa högt vätskeinhåll, får du mer steksvinn.

• För att Baljväxtfärsen skall behålla sina formbara egenskaper, är det viktigt att den alltid är kall när den formas och att det som tillsätts i den också måste vara kallt.

En av Orkla FoodSolutions kulinariska kreatörer, Johan Holster, har tillsammans med utvecklings-team och smakpaneler arbetat med framtagningen av denna produkt. Från att den bara varit en idé baserad på en liten ärta – till en färdig god, välbalanserad ny spelare på den hårda marknaden för veganska färser. Han och teamet på Orkla FoodSolutions menar att de utvecklat den bästa formbara svenska Baljväxtfärsen!

– Den är för det första mycket god och har bra funktionalitet i sin karaktär. Den är formbar, håller ihop på ett föredömligt sätt och är en riktigt bra vegofärs att skapa hållbara (och gynnsamt ekonomiska) rätter av. Den är både god och hälsosam!

Vad särskiljer denna färs från andra då?

– Den är tillverkad här i Sverige av svenska råvaror, så transporter och logistik för hantering ger så låga fotavtryck som bara möjligt. Den har stora fördelar när vi pratar om vårt klimat, den är 100% växtbaserad och har mer än 95% lägre klimatavtryck än svensk nötfärs till exempel.

Och i köket?

– Det är en perfekt produkt att använda för att tänka nytt och kreativt. Man kan arbeta smart, exempelvis genom att byta ut den animaliska färsen för att få ned klimatavtrycket och sänka omkostnaderna.

Enligt en rapport från FN (2021) så kommer 10% av CO2 utsläppen från matsvinn! Man kan med fördel dryga ut denna vegofärs med

överblivna matrester, det man skall tänka på är att det som tillsätts ska vara mjukt, exempelvis ska rotfrukter vara genombakade eller kokta och bröd ska vara blötlagt. Även blötlagda havregryn fungerar utmärkt att använda med den formbara Baljväxtfärsen.

Vill du vara extra svinnsmart så testa att blötlägga med vätskan från tomater och gurka som du hackat eller skivat tidigare, det tillför en fin umamismak.

Hur menar du "sänka omkostnader"?

– Vi pratar ofta om att laga från grunden idag, men vi vet också att ekonomin är hårt pressad och att vi måste lägga mycket kärlek och omtanke på att ta hand om våra matrester och matsvinn. Baljväxtfärsen kan med fördel blandas upp med andra komponenter och utgöra en "laga från grunden"-känsla i våra klassiska recept, men i kombination med komponenter som behöver tas om hand.

Win/win?

–Vi på Orkla FoodSolutions arbetar mycket på att utveckla recept som är bra för både klimat och ekonomi och där är tanken på att dryga ut och byta ut råvaror i våra rätter en smart väg framåt. Ett 50/50-tänk som jag är övertygad om att vi kommer se många intressanta lösningar för i köken framöver. Alla vinner på det här – god mat, ett bra miljötänk och till låga omkostnader.



Recepten i foldern är anpassade efter 10 och 100 portioner, ska du laga mat till ett annat antal kan du besöka vår smarta menyplanerare på www.orklafoodsrs.se/veckomeny

Våra små fiberrika

SVENSKODLADE BALJVÄXTER

Bönor, ärtor och linser är rika på proteiner, B-vitaminer och järn. Att de dessutom är fiberrika är en bonus för hälsan. Baljväxternas fibrer och stärkelse är svärnedbrytbara, vilket hjälper till att behålla blodsockerhalten på en stabil nivå.

GRAÄRT

- En liten mörkgrå, ibland blåprickig och blåsvart ärta, mindre än en vanlig gul ärta.
- Det finns flera sorters gråärt – en del är bättre att torka, andra äts som sockerärtor.
- Traditionellt sett sår man gråärten tillsammans med bondbönan som ger stöd för ärtorna när de växer.

LINSER

- Linser finns i flera olika färger och storlekar, där framförallt konsistensen varierar.
- Rent hälsomässigt är det ingen stor skillnad på röda, gröna, bruna eller svarta.
- Torkade linser är en bra källa till livsviktiga vitaminer och mineraler som kalcium, järn och B-vitaminer.
- Linser binder kväve i jorden och behöver inget extra gödningsmedel utan förbättrar istället den jord de växer i.

ÅKERBÖNA

- Åkerböna, fababöna, bondböna är olika namn och varianter av samma böna.
- Bondbönan är omtyckt för sin angenäma, nötiga smak och för sitt näringsrika innehåll.
- Vaniljgul böna med fast och krämig textur. Bönan är god att äta rå men också väldigt användbar i matlagning.

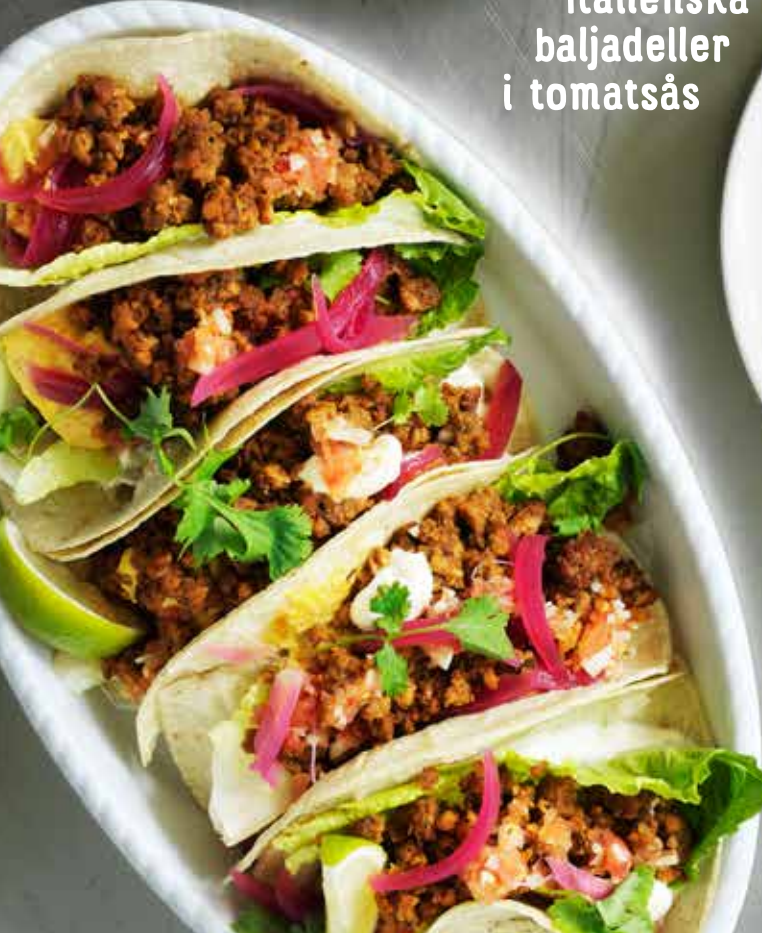
GULA ÄRTOR

- Gula ärtor är mogna spritärtor (gröna är omoget skördade ärtor).
- De är rika på protein, fibrer, vitamin B, C och folat.
- Ärtor har lågt sockernehåll men innehåller mycket fibrer.
- Gula ärtor är (som andra baljväxter) klimatsmarta och tar lite resurser att odla.

Recept för
TILLAGNING I DE
STORA KÖKEN



Moussaka



Italienska
baljadeller
i tomatsås



Tacos med Ch**se-dip,
tomatsalsa, syltad rödlök
& rostad majscrème



Baljramen med
Baljväxtfärs

ANTAL PORTIONER 10 / 100

11 kg / 10 kg	Anamma* Formbar Baljväxtfärs
6 g / 40 g	Ingefära, malen
4 g / 30 g	Chilipulver
6 g / 50 g	Vitlökpulver
40 g / 400 g	Matolja
5 g / 50 g	Salt

300 g / 3 kg	Anamma* Vegoskinkfärs
20 g / 200 g	Matolja

BULJONG

2,5 l / 25 l	Vatten
100 g / 1 kg	Misopasta
20 g / 200 g	Lökfond, flytande konc.
20 g / 200 g	Svampfond, flytande konc.
15 g / 150 g	Asiatisk fond, flytande konc.
15 g / 150 g	Japansk soja, lättsaltad

TILLBEHÖR

300 g / 3 kg	Kimchi, färdig
500 g / 5 kg	Ramen nudlar
300 g / 3 kg	Böngroddar
300 g / 3 kg	Bambuskott

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda baljväxtfärsen medan den fortfarande är fryst med kryddor och matolja och rosta av i ugn på 200°C i ca 8 – 10 minuter. Rör om efter 5 minuter för jämn tillagning.
2. Fryst baljväxtfärs kan även stekas i stekbord med matolja. Krydda då med kryddblandningen under stekningen.
3. Håll upp ca 1 kg Vegoskinkfärs/bleck. Tillsätt oljan och rör om.
4. Baka av i ugn på 130°C i ca 10 – 12 minuter tills Vegoskinkfärsen blivit krispig. Rör om då och då.
5. Koka upp vattnet med fonder och soja. Vispa ner misopastan tills den lösts upp.
6. Smaka av buljongen så att den är mustig och inte för salt.
7. Servera vegofärs, nudlar, buljong och toppings var för sig, så att gästen själv kan bygga sin Ramensoppa.



Fyrkantsbiffar med
lötsky & kokt potatis

ANTAL PORTIONER 10 / 100

1600 g / 6 kg	Anamma* Formbar Baljväxtfärs
600 g / 6 kg	Nötfärs
200 g / 2 kg	Potatis, kokt, kall
50 g / 500 g	Mjolk 3%
50 g / 500 g	Gul lök, finhackad, stekt
30 g / 300 g	Önos* Äppelmos
15 g / 150 g	Felix* Tomatpuré
15 g / 150 g	Ajvar Relish
5 g / 50 g	Felix* Dijonsenap
10 g / 100 g	Spad från smörgåsgurka
10 g / 100 g	Oxford, granulat
5 g / 50 g	Salt
3 g / 30 g	Svartpeppar

7 dl / 7 l	Vatten
500 g / 5 kg	Gul lök, skivad
30 g / 300 g	Kalvfond, koncentrat
30 g / 300 g	Tomatpuré
50 g / 500 g	Smör
50 g / 500 g	Matolja
20 g / 200 g	Rörsocker, strö
25 g / 250 g	Majstärkelse
2 g / 20 g	Timjan, torkad
2 g / 20 g	Colloritsoja
3 g / 30 g	Salt
2 g / 20 g	Peppar

TILLBEHÖR

1,5 kg / 15 kg	Potatis, tvättad
300 g / 3 kg	Felix* Smörgåsgurka
300 g / 3 kg	Önos* Lingonsylt
20 g / 200 g	Persilja, färsk hackad

SKANNA FÖR
FLER RECEPT



50/50

50/50 – en perfekt lösning
för att göra animaliska
färsrätter mer klimatsmarta
och godare.

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ihop alla ingredienser UTOM färserna till en smet utan klumpar.
2. Tillsätt sedan nötfärs och Baljväxtfärs, blanda ihop till en jämn färsstet.
3. Smörj ugnsbleck och platta ut färsblandningen till ett jämnt lager av önskad tjocklek.
4. Baka i kombiugn med stängt spjäll på 170°C tills 70°C innertemperatur.
5. Skär färsen i önskad storlek direkt i blecken. Håll över lite lötsky och toppa med hackad persilja.

TIPS! Vill du laga helt veganskt, går det självklart gå det lika bra att göra receptet med enbart Formbar Baljväxtfärs.

Tips!
Gnid ytan av färsen med lite matolja innan den bakas av, då blir den inte torr under tillagningen.

Ramentips!
• Baljväxtfärsen passar perfekt till denna typ av tillagning och rätt.
• Färsen får en mycket fin stekyta med lite krisp, framförallt vid stekning i stekbord.
• Genom att tillaga den från fryst bibehåller färsen formen och resultatet blir lite större bitar.
• Överbliven buljong passar perfekt som bas till en grönsaksoppa eller i en sås.



Baljskaw med svamp, lingon & potatismos

ANTAL PORTIONER 10 / 100

1,2 kg / 12 kg Anamma® Formbar Baljväxtfärs

300 g / 3 kg Gul lök, finhackad
20 g / 200 g Vitlök, finhackad
120 g / 1,2 kg Potatis kokt, kall, riven
15 g / 150 g Matolja
2 g / 20 g Enbär, torkade hela
3 g / 30 g Rosmarin, färsk
2 g / 20g Backtimjan, färsk
1 g / 10 g Tellicherrypeppar
4 g / 40 g Salt

KRÄMIG SVAMPSÅS

300 g / 3 kg Kantareller, gula
300 g / 3 kg Karljohanssvamp
80 g / 800 g Schalottenlök, finhackad
60 g / 600 g Smör
500 g / 5 l Vispgrädde
20 g / 200 g Svampfond (alt. svampgranulat)
100 g / 1 l Grönsaksbuljong, osaltad

POTATISMOS

1,7 l / 17 l Mjolk 3%, kokande
374 g / 3,75 kg Felix® Klassiskt potatismos
150 g / 1,5 kg Smör
5 g / 50 g Äppelcidervinäger
5 g / 50 g Salt

Felix® Rårörda Lingon

GÖR SÅ HÄR

1. Tina baljväxtfärsen i kyl över natten.
2. Krossa och finhacka enbären, plocka och finhacka rosmarin och timjan samt mortla Tellicherrypepparen.
3. Svetica lök och vitlök mjuk och genomskinlig i matoljan. Kyl ner till max 6°C.
4. Blanda samman alla ingredienser till en slät smet.
5. Tryck samman baljskavet till ca 1,5 cm tjocklek i ett smort bleck, och baka i kombiugn med stängt spjäll på 170°C till 70°C innetemperatur.
6. Kyl ner till kylskåpstemperatur. Skiva sedan i tunna 5 cm långa skivor.
7. Rensa svampen, dela i mindre bitar och stek i smör tills den släpper vätska.
8. Tillsätt schalottenlöken och låt den svettras i 5 min.
9. Håll på grönsaksbuljong och svampfond och låt reducera till hälften.
10. Tillsätt grädden och låt det sjuda till en krämig konsistens.
11. Värm baljskavet snabbt i ugnen och tillsätt det i svampsåsen.
12. Servera med potatismos och rårörda lingon.

”Se denna produkt som en råvara, redo att arbetas med precis som vilken färs som helst.”

Johan Holster,
Activation & Culinary Manager,
Orkla FoodSolutions

Sticky Karaagebullar med GoChuJang & Yuzumajonnäs

ANTAL PORTIONER 10 / 100

1,2 kg / 12 kg Anamma® Formbar Baljväxtfärs
40 g / 400 g Japansk Soja
15 g / 150 g Risvinäger
40 g / 400 g Ingefära, färsk riven
20 g / 200 g Vitlök, färsk, pressad

TILL FRITERING

40 g / 400 g Majsstärkelse
40 g / 400 g Majsmjöl
Frityrolja (till fritering)

GOCHUJANGGLACE

200 g / 2 kg Teriyakisås
50 g / 500 g GoChuJang
30 g / 300 g Sesamfrö, chilirostade

YUZUMAJONNÄS

200 g / 2 kg Majonnäs
15 g / 150 g Yuzujuice
3 g / 30 g Salt

TILLBEHÖR

100 g / 1 kg Smör
10 g / 100 g Sushi soja
300 g / 3 kg Kejsarhatt, skivad

GÖR SÅ HÄR

1. Tina baljväxtfärsen i kyl, gärna över natten.
2. Tillsätt ingefära och vitlök tillsammans med soja och risvinäger i färsen.
3. Blanda ihop färsen och forma till mindre bollar.
4. Blanda majsmjöl och majsstärkelse, rulla bollarna i mixen.
5. Friter i 180°C olja till gyllene och krispiga.
6. Rör ihop Teriyakisås och GoChuJang. Rulla de ny-friterade bollarna i såsen och lägg upp på tallrik.
7. Strö chilirostade sesamfrön över.
8. Blanda majonnäsen med Yuzujuice och salt.
9. Stek svampen i smöret tills den fått fin färg, håll på sojan och lyft upp svampen.
10. Sila eventuellt smöret innan servering.

RESTAURANGERNAS LUNCHMENYER

”50/50”
Viltwallenbergare
med potatismos



Balj Keema Samosas

Grillade burgare
med Ch**se dip

”Grundsmaken i färsen är neutral och samtidigt aromatisk.”

Robert Friedrich, Gastronomisk Utvecklare, Orkla Foods Sverige

Tips!

- Våra formbara vegofärser blir generellt bäst av att bakas ugn - de tappar ingen volym och får en fin yta.

KLIMATPÅVERKAN:

Läs om hur vi gjort våra uträkningar och hur vi tänker kring hållbarhet under fliken ”Hållbarhet” på www.orklafoodsolutions.se

Få hjälp med planering och veckomenyer.



FLER VECKOMENYER PÅ WWW.ORKLAFOODSRS.SE/VECKOMENY

KOMPLETT SORTIMENT VEGANSKA FAVORITER

NYHET!
Svenska
baljväxter



510002865 Formbar Baljväxtfärs
2,8 kg.



Svenska
ärter



454018577 Formbar Vegofärs Ärta
3 kg



Svenska
ärter



454070477 Vegobullar Ärta
3 kg. ca 300 st à 10 g



Svenska
ärter



454071477 Vegonuggets Ärta
3 kg. ca 133 st à 22-23 g



"Samtliga produkter från Anamma
är veganska och fria från gluten"

Carina Greiff, Portfolio Team Manager, Orkla FoodSolutions



454039477 Vegochorizo
3 kg ca 40 st à 75 g



454044477 Vegokorv
3 kg ca 50 st à 60 g



454051477 Vegoprins
3 kg ca 150 st à 20 g



454047577 Pulled Vego
3 kg



454018577 Formbar Vegofärs
3 kg



454014577 Vegofärs
3 kg



454045577 Eko Vegofärs
3 kg



454019577 Vegoskinkfärs
3 kg



454043477 Vegobullar
3 kg ca 300 st à 10 g



454034577 Vegobitar
3 kg ca 1300 st à 2,3 g



510001105 Vegoschnitzel
3 kg ca 40 st à 75 g



454060477 Vegoburgare 100 g
3 kg ca 30 st à 100 g



454042477 Vegoburgare
3 kg ca 50 st à 60 g



510002626 Vegoburgare 120 g ostekt
5,76 kg ca 40 st à 120 g



SKANNA FÖR
PRODUKTINFO

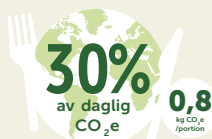




anamma

Veganskt, såklart!

Anamma står för riktigt god vegansk mat som vi lagar med omtanke om dig, djuren och miljön. Vi vill göra det gott och enkelt för alla att äta veganskt så att vi tillsammans kan minska avtrycket på vår planet. Produkter från Anamma har nämligen låg klimatpåverkan om man jämför med många motsvarande animaliska produkter. Allt vi gör ska vara så klimatsmart som möjligt. Till exempel så använder vi 100% förnyelsebar el i våra anläggningar.



Vi vill hjälpa er att göra medvetna val för att minska avtrycket på vår planet. Därför har vi tagit fram en symbol för att visa vilken klimatpåverkan ett måltidsrecept har och ställa det i relation till en mer hållbar matkonsumtion. Läs mer om symbolen på vår hemsida orklafoodsolutions.se