

Paradigm-skifte $1+1=3$

Vilken färs?

Hälften animalisk och hälften formbar vegofärs är bra på så många sätt. De tre viktigaste anledningarna är hållbarhet, god ekonomi och en god kvalitet på slutprodukten.

"Att jobba med färs är ett hantverk!"

JOHAN LILJEGREN
Activation & Culinary Manager
Orkla FoodSolutions

Färs & Femti Färs *Femti*

Recept, tips & inspiration

Johan delar med sig av sina knep och sin kunskap. Ger dig både inspiration och energi i köket, som får den mest "grönsakskritiska" gästen att våga prova.

Paradigmskifte för *färskrätterna*!

Så beskriver man bäst Orkla FoodSolutions koncept 50/50. Det finns så många vinster, både för miljö, ekonomi och kvalité att Johan är beredd att skriva under på att det är ett paradigmskifte för färskrätterna för all framtid.



De formbara vegofärserna blandas med animalisk färs vilket ger ett resultat som är bättre än färserna var och en för sig.

$$1 + 1 = 3$$



JOHAN LILJEGREN, Activation & Culinary Manager på Orkla FoodSolutions, har arbetat fram konceptet 50/50 med sina kollegor.

Det finns väldigt många fördelar med denna typ av matlagning, som är svåra att slå i tiden som vi nu lever och den framtid vi vill ge våra barn. Att använda hälften animalisk och hälften vegofärs är fördelaktigt på många sätt. De tre viktigaste parametrarna är *hållbarhet*, *god ekonomi* och *kvalité* på slutprodukt.

Vi har befunnit oss i en lång period då människor kategoriskt valt bort vegetarisk mat på grund av smak, konsistens och brist på insikter om dess påverkan på vår omvärld. Men dessa dagar är över. Nu är vi framme i en form där kombinationen av växtbaserat och animaliskt överträffar alla förväntningar. Smaken, konsistensen och kvalitén blir magnifik, vi tar ett steg i rätt riktning för vår planet och även köksekonomi vinner på detta sätt att laga mat.

Köksekonomi, är det sant att detta verkligen är ekonomiskt fördelaktigt? Även om man hittar animalisk färs på extrapris?

– Om man tänker hela varvet så är det en enkel ekvation. Extrapris i all ära, men man får ju oftast vad man betalar för. De billiga animaliska färserna är i nio fall av tio inte av superbra kvalité. De släpper mycket vätska vid tillagning och minskar såklart mycket i volym.

Tillsatser i form av ägg, grädde osv. är onödigt i 50/50-konceptet då Formbar Vegofärs hjälper till med dessa önskade egenskaper när det gäller att binda färsen. Dessa tillägg kan man räkna bort från kalkylen. Vätskan som den animaliska färsen släpper fångar den vegetariska färsen upp. På detta sätt stannar även de goda smakerna kvar i din 50/50-produkt.

Gästens nöjdhet då?

– Saftiga och smakrika färskrätter gör gäster nöjda och glada. Det är en sanning *utan* modifikation. Med hjälp av denna kombination halverar du ju dina köttätande gästers intag av animaliskt protein och hjälper dem

steget till en vegetarisk matlagning. 50/50 är ett superbra alternativ, där egenskaperna från växtbaserat och animaliskt höjer varandra snarare än att man som gäst måste välja sida. Det är dags för oss alla att hoppa på tåget och inse faktum, att det sätt vi konsumerar kött inte håller i längden om vi vill lämna efter oss en bra (eller i alla fall ok) planet till våra kommande generationer.

– En annan sak jag tycker är värd att ta upp är den kockbrist som råder i vårt land just nu. Kompetensbristen gör att vi inte kan förutsätta att det är utbildade kockar som lagar maten på alla etablissemang där mat serveras idag. Och denna typ av kombo-färs är otroligt fördelaktigt att

”Att jobba med färs är ett riktigt hantverk!”

att göra en bättre insats för planeten när de äter en god lunch eller middag. De gör inget avkall på smaken eller kvalitén, snarare större njutning i saftighet och perfekt konsistens och, med ett bättre hållbart samvete.

Framtidens matlagning ger stor nöjdhet – på många plan!

Hållbarhet, ett steg i rätt riktning?

– Jag tror att detta är ett riktigt bra sätt att tänka hållbart och framtid, om man inte är beredd att gå hela

arbete med om man inte har hantverket och färs-traditioner (från tidigare generationer) i sina händer.

Vegofärsen har redan alla viktiga egenskaper i sig själv och behöver inga ytterligare komponenter för att hålla ihop eller vara formbar. En viktig, bra och praktisk aspekt!

Hållbart, ekonomiskt fördelaktigt, med nöjda glada gäster och ett framgångsrikt sätt att komma runt kompetensbristen i köken utan att tappa kvalitet på sina tallrikar.

Det bästa! Ge mig fördelarna!

Svinnsmart

De formbara vegofärserna tappar ingen vätska vid tillagning, därför är det väldigt enkelt att beräkna mängden som behöver tillagas.

Gluten-, laktos- och äggfri

Det finns ingen anledning att tillsätta ägg eller andra bindemedel då den Formbara Vegofärsen redan har denna önskade egenskap. Så rätten du serverar kan vara både gluten-, laktos- och äggfri.

Svenska fibrer

Formbara Vegofärser från Anamma är både nyckelhålsmärkta och producerade i Sverige.

Smaksmart

Den vätska som den animaliska färsen kommer att släppa vid tillagning kommer vegofärsen dra åt sig. All smak stannar alltså kvar i rätten du lagar.

Förträffligt formbar

Vegofärserna vi jobbar med är en råvara som kräver arbete, precis som vilken annan råvara som helst. Det är viktigt att tänka på temperaturerna på färserna. De behöver hållas kalla för att de inte skall mista sina formbara egenskaper.

Ekosmart x 2

Genom att blanda upp en animalisk färs med en formbar vegofärs halverar man både klimatavtrycket och ökar den ekonomiska vinsten.

Smarta recept för de

Offentliga Köken

HAVETS BURGARE MED FÄNKÅLSRÅKOST, DILLCREME & KOKT POTATIS

ANTAL PORTIONER 10 / 100

BURGARE	
700 g / 7 kg	Anamma Formbar Baljväxtfärs
600 g / 6 kg	Abba Sillfärs
40 g / 400 g	Olivolja
100 g / 1 kg	Gul lök, hackad
3 g / 30 g	Salt
20 g / 200 g	Citronjuice
100 g / 1 kg	Dill, fryst, hackad

GÖR SÅ HÄR
Blanda allt och forma till biffar, baka av i ugn på 185°C grader till 72°C i innertemperatur.

FÄNKÅLSRÅKOST	
1 kg / 10 kg	Fänkål, tunt hyvlad
40 g / 400 g	Olivolja
10 g / 100 g	Äppelcidervinäger
3 g / 30 g	Salt
50 g / 500 g	Dill, fryst, hackad

GÖR SÅ HÄR
Blanda allt och låt stå i två timmar.

DILLCREME	
350 g/ 3,5 kg	Crème Fraiche alt Gräddfil
70 g / 700 g	Majonnäs
35 g / 350 g	Dill, fryst, hackad
1 g / 10 g	Salt
1 g / 10 g	Svartpeppar, grovmald
35 g / 350 g	Citronjuice

GÖR SÅ HÄR
Blanda allt och låt stå i två timmar.

SERVERA MED	
1,8 kg / 18 kg	Potatis, kokt
1 st / 10 st	Citron i klyftor

PANNBIFF MED ROSTAD PAPRIKA, TOMAT- OCH MYNTASÅS MED SMARTA GRYN

ANTAL PORTIONER 10 / 100

PANNBIFF	
700 g / 7 kg	Kycklingfärs
700 g / 7 kg	Anamma Formbar Vegofärs Ärtor
50 g / 500 g	Olivolja
100 g / 1 kg	Gul lök, hackad
3 g / 30 g	Salt
800 g / 8 kg	Röd paprika, rostad

GÖR SÅ HÄR
1. Blanda allt utom den rostade paprikan och forma till pannbiffar.
2.Baka i ugn på 175°C till en innertemp av 72°C.
3. Lägg den rostade paprikan på biffarna och värn i ugn på 175°C i ca 5 min.

TOMAT- OCH MYNTASÅS	
1 kg / 10 kg	Krossade tomater
100 g / 1 kg	Mynta, färsk, grovhackad
30 g / 300 g	Äppelcidervinäger
3 g / 30 g	Chili, hackad
50 g / 500 g	Honung
3 g / 30 g	Salt
3 g / 30 g	Svartpeppar, grovmald

GÖR SÅ HÄR
Blanda alla ingredienserna och låt koka upp. Låt sjuda i ca 30 min.

SERVERA MED	
1,5 kg / 15 kg	Mathavre, kokt

Umami?

Testa gärna att spara vattnet från tomater och gurka för att blötlägga grynen till järparna med detta. Det ger en extra umamismak.

Sojans bästa smakkompisar

Sojans bästa smakkompisar är vitlök, citron, varma kryddor och rostade grönsaker.

FÄRSLIMPA MED SVAMPSÅS, MOS & LINGON

ANTAL PORTIONER 10 / 100

FÄRSLIMPA	
750 g / 7,5 kg	Anamma Formbar Vegofärs
750 g / 7,5 kg	Kycklingfärs
10 g / 100 g	Kantarellfond
5 g / 50 g	Kryddpeppar, malen
4 g / 40 g	Salt
2 g / 20 g	Svartpeppar

GÖR SÅ HÄR
Blanda alla ingredienserna, forma till limpor och baka av i ugn på 175°C till en innertemperatur av 72°C.

SVAMPSÅS	
100 g / 1 kg	Champinjoner, klyftade
10 g / 100 g	Matolja
50 g / 500 g	Kantarellfond
1 l / 10 l	Havregrädde
10 g / 100 g	Majsstärkelse
2 g / 20 g	Ättika
4 g / 40 g	Salt
2 g / 20 g	Peppar

GÖR SÅ HÄR
1 Fräs svampen i lite olja tills den fått färg.
2. Tillsätt kantarellfonden och havre-grädden och red till önskad konsistens.
3. Smaka av med ättika, salt och peppar.

POTATISMOS	
370 g / 3,7 kg	Felix Potatismos Komplet
1,7 l / 17 l	Vatten

GÖR SÅ HÄR
Tillaga potatismoset enligt anvisningarna på förpackningen.

SERVERA MED	
150 g / 1,5 kg	Önos® Lingonsylt

Havets burgare

Mustiga färskrätter för det *Privata* Köket

JÄRPE MED KARAMELLISERAD PURJOLÖK & SKY

ANTAL PORTIONER 10 / 100

JÄRPE	
800 g / 8 kg	Kycklingfärs
700 g / 7 kg	Anamma Formbar Vegofärs (Soja)
50 g / 500 g	Olivolja
100 g / 1 kg	Gul lök, hackad
3 g / 30 g	Salt

GÖR SÅ HÄR

Blanda alla ingredienserna och forma till järpar i valfri storlek. Baka av i ugn på 220°C till en inntertemp av 72°C.

KARAMELLISERAD PURJOLÖK

800 g / 8 kg	Purjolök, hel
50 g / 500 g	Smör
100 g / 1 kg	Socker

GÖR SÅ HÄR

Baka purjolöken mjuk i ugn på 100°C. Låt svalna. Dela purjolöken på längden. Doppa snittytan i socker och placera med sockrade ytan upp i bleck. Hög värmen till 250°C och karamellisera löken snabbt.

SERVERA MED

1,8 kg / 18 kg	Potatis, kokt
----------------	---------------

KANSKE MED EN GOD SKY ELLER GRÄDDSA TILL.

PERSILJEFRIKADELLER MED SOTAD BLOMKÅL & CURRY

ANTAL PORTIONER 10 / 100

FRIKADELLER

800 g / 8 kg	Kycklingfärs
700 g / 7 kg	Anamma Formbar Vegofärs Ärtar
50 g / 500 g	Olivolja
80 g / 800 g	Persilja, finhackad
3 g / 30 g	Salt
2 kg / 20 kg	Kycklingbuljong, att koka i

GÖR SÅ HÄR

Blanda alla ingredienserna och forma till runda bullar, låt koka i buljongen tills klara. Spara buljongen.

SOTAD BLOMKÅL

800 g / 8 kg	Blomkål
50 g / 500 g	Olivolja
3 g / 30 g	Salt
3 g / 30 g	Curry

GÖR SÅ HÄR

Plocka blomkålen och dela i bitar. Marinera i olja, salt och curry. Baka al dente i ugn på 120°C. Öka sedan värmen till 250°C och "sota av" blomkålen.

SÅS

1 kg / 10 kg	Buljong
50 g / 500 g	Gul lök, hackad
100 g / 1 kg	Äpple, tärnat
10 g / 100 g	Curry
5 g / 500 g	Smör

GÖR SÅ HÄR

Fräs lök, äpple och curry i smör. Häll över buljongen och red av enligt önskemål.

SERVERA MED

1,75 kg / 17,5 kg	Bulgur, kokt
-------------------	--------------

I VÅR PRODUKT- OCH RECEPTEBANK HITTAR DU MÄNGDER AV INSPIRATION OCH KLIMATBERÄKNADE RECEP. HÄR FINNS ÄVEN ETT MENYVERKTYG DÄR DU KAN SKAPA EGNA KLIMATBERÄKNADE VECKOMENYER BASERADE PÅ RECEP FRÅN VÅRA KULINARISKA KREATÖRER.

SKANNA FÖR FLER RECEP



LAMMKÖFTE MED ROSTAD RÖDBETA, GETOST & ROSMARIN

ANTAL PORTIONER 10 / 100

KÖFTE

700 g / 7 kg	Lammfärs
700 g / 7 kg	Anamma Formbar Baljväxtfärs
50 g / 500 g	Olivolja
5 g / 50 g	Citronjuice
3 g / 30 g	Spiskummin
3 g / 30 g	Farinsocker
3 g / 30 g	Rosmarin, hackad

GÖR SÅ HÄR

Blanda allt och forma till köfte och baka i ugn på 185°C grader till 72°C i inntertemperatur.

ROSTAD RÖDBETA

800 g / 8 kg	Felix Klyftade Rödbetor
200 g / 2kg	Getost
40 g / 400 g	Olivolja

GÖR SÅ HÄR

Rosta rödbetorna i ugn på 185°C i ca 8 min. Ta ut och fördela getosten över rödbetorna och baka i ytterligare 5 min.

SERVERA MED

1,75 kg / 17,5 kg	Bulgur, kokt
-------------------	--------------

GÄRNA MED EN GOD KAPRISSKY

Fett?

Formbara vegofärser från Anamma är fettsnåla, vilket är bra att tänka på när man väljer den animaliska färsen för din tilltänkta rätt.

Formbar?

Det går att forma Formbara Vegofärser till den form man önskar. Som bullar, järpar, på spett, hjärtan, limpa eller som en klassisk paté. Det fungerar även utmärkt att använda färsen i en färsform-maskin. Kall, när den precis har tinats är den som lättast att jobba med.

Ärtans bästa smakompisar

Goda smaksättningar till Formbar Vegofärs Ärtar är bland annat citron, timjan, tomat, senap, äpple, rostad paprika mm.

Tillsätta *annat* än färs? 70/30

Det går lika bra att använda överblivet kokt ris eller kokt potatis, bröd, rotfrukter och gröt, mos eller kokta gryn typ couscous, bulgur, quinoa och liknande.

Om man vill smaksätta och dryga ut vegofärsen med annat än animalisk färs rekommenderar vi tillsatser på max 30% för att behålla de goda egenskaperna. Eftersom det fungerar med nästan vad som helst som har en egen textur och ger volym, så kan man ju fördelaktigt använda det som annars skulle åkt till återvinning. En

överbliven bolognese är exempelvis perfekt! Även blötlagda havregryn är utmärkt att dryga ut med. Tänk på att det som tillsätts är mjukt, så rotfrukter ska vara genombakade eller kokta och bröd ska vara blötlagt. Tillsatserna skall vara finfördelade i små bitar, stora bitar vitkål binder inte färsen på önskat sätt.

Ur Orklas Sortiment

SVENSKA
BALJVÄXTER



510002865 Anamma Formbar
Baljväxtfärs, 2,8 kg



Vatten, svenskodlade baljväxter (21 %) (gräsrör, äkerbönor, gula linser), ärtprotein av svenskodlad ärt, rapsolja, äppleextrakt, stabiliseringsmedel (metylcellulosa), salt, naturlig arom (innehåller lök, gummi arabicum). Kan innehålla spår av SOJA.

TILLAGNING:
Tina önskad mängd utspridd på bleck. För bästa resultat tinas färsen i kylskåp upp till 24 timmar. Kan även tinas i rumstemperatur. Kallare produkt är enklare att arbeta med, snabbtining rekommenderas inte.

Smaksätt och blanda med önskade ingredienser. Forma och tillaga till en centrumtemperatur på +72°C i varmluftsugn eller på stekbord.

SVENSKA
ÄRTOR



454018577 Anamma Formbar
Vegofärs Ärtor, 3 kg



Vatten, ärtprotein av svenskodlad ärt (26 %), rapsolja, äppleextrakt, naturliga aromer (innehåller muskot), salt, stabiliseringsmedel (metylcellulosa). Kan innehålla spår av SOJA.

TILLAGNING:
Tina önskad mängd utspridd på bleck, i rumstemperatur 30 – 60 minuter eller i kylskåp upp till 24 timmar. Kallare produkt är enklare att arbeta med, snabbtining rekommenderas inte.

Smaksätt! Testa att t.ex. blanda in kryddor, örter, bönor och grönsaker. Forma och värm till en centrumtemperatur på +70°C på stekbord eller i varmluftsugn.



454016577 Anamma Formbar
Vegofärs, 3 kg



Vatten, SOJAprotein (23 %), rapsolja, lök, salt, kryddor, naturlig arom, karamelliserat socker, stabiliseringsmedel (metylcellulosa).

TILLAGNING:
Tina önskad mängd utspridd på bleck, i rumstemperatur 30 – 60 minuter eller i kylskåp upp till 24 timmar. Kallare produkt är enklare att arbeta med, snabbtining rekommenderas inte.

Smaksätt! Testa att t.ex. blanda in kryddor, örter, bönor och grönsaker. Forma och värm till en centrumtemperatur på +70°C på stekbord eller i varmluftsugn.



510003256 Abba Sillfärs
5 kg 2x2,5 kg



SILLfärs (Clupea harengus), antioxidanter (askorbinsyra, extrakt av rosmarin, tokoferolrika extrakt, citronsyra)

TILLAGNING:
Sillfärsen tinas i kylskåp upp till 24 timmar innan tillagning. Tillaga till en centrumtemperatur på +72°C i varmluftsugn eller på stekbord.



454008210 Felix Klyftade
Rödbetor, 5 kg 2x2,5 kg

Rödbetor

TILLAGNING:
Tillaga från fryst. 1 påse/bleck, tillsätt lite rapsolja (ca 1 dl/bleck) och blanda. Kombiugn, förvärmd, torr värme (ej kombi) 175°C i ca 25 minuter. Om så önskas, salta och krydda. För ett mer rostat resultat öka tillagningstemperaturen något.



454008300 Felix Potatismos
Klassiskt, 6,3 kg

Torkad potatis 84 %, MJÖLK-PULVER, vegetabiliskt fett (raps, palm), salt, svartpepparextrakt, arom, stabiliseringsmedel (vegetabilisk monoglycerid, E450) och antioxidationsmedel (askorbinsyra, E304, E223 SULFIT).

TILLAGNING:
1. Koka upp vattnet. 2. Vispa ner pulvret i vattnet och vispa tills allt blandats väl. 3. Varmhåll vid max 70°C, högre temperatur kan ge bränd smak. Om moset ska varmhållas innan servering kan mängden vatten ökas något vid tillagningen. Tillsätt ca 1 liter extra vatten vid tillagning av hela förpackningen. Varmhåll inte onödigt länge! Föredrar du ett fastare mos, minska mängden vatten. För ett lösare mos, öka mängden vatten. Vill du ha fylligare smak kan du byta ut en del av vattnet mot mjölk.



God mat som gör gott!

Att arbeta med hållbarhet är något som genomsyrar hela Orkla och är alltid med på agendan, oavsett vilka frågor det rör sig om. En tredjedel av svenska hushålls klimatutsläpp relateras till mat och som en av Sveriges största livsmedelsproducenter är det viktigt att vi ta vårt ansvar.

Vi på Orkla FoodSolutions har som målsättning att hjälpa dig som kock, menyplanerare, kostchef och restaurangägare att uppnå dina mål inom hållbarhet och hälsa. Vi hoppas kunna inspirera dig och att vi kan jobba tillsammans för att göra skillnad.

Bara genom samarbete kan vi äta planeten hel.