

PRESSEMEDDELELSE FRA
SKÆRTOFT MØLLE

HJEMMEBAGT

– ET EFFEKTIVT OG SJOVT VÅBEN MOD LIVSSTILSSYGDOMME

Ny ambitiøs bagebog fra Skærtøft Mølle tager udgangspunkt i det magiske i korn. Når det står på marken, når kernerne bliver til mel i mølleriet, når melet æltes til dej, og dejen bages til brød. Magien er der hele tiden, også selv om alt, hvad der sker undervejs fra kerne til krumme kan forklares af videnskaben. Der er nemlig dette lille bitte ekstra, som beror på dagen i dag, vind og vejr, din egen sindsstemning og den levende gær eller surdej i melet. Men sammen med det håndværk – som bagning er – har du et effektivt og sjovt våben mod mange livsstilssygdomme.

94% af alle danskere spiser for lidt fuldkorn

Det er Hanne Risgaards fascination af det særlige miks mellem viden, håndlag og den lille gnist af magi, som er årsag til, at hun har skrevet denne bog, som i virkeligheden har to budskaber. Det første er at fortælle om korn og mel, som, når det er bedst, er et fantastisk produkt, som vi har direkte fra naturen, og som vi bør værdsætte og behandle med respekt. I en verden, som kæmper mod livsstilssygdomme som fedme, diabetes, hjerte-karlidelser og kræft, har forskere for længst udråbt gode kornprodukter, som et af midlerne til at nedbringe risikoen for at blive ramt af disse lidelser.

”Men faktum er, at 94% af danskerne ikke får den anbefalede daglige mængde fuldkorn fra fx godt og groft brød. Og det til trods for at undersøgelser peger på, at fuldkorn kan være med til at forebygge de mest almindelige livsstils-sygdomme¹. Et moderne sundhedsparadoks, som det er utrolig enkelt at rette op på ved simpelthen at spise langt flere fuldkornsprodukter. Og det kan heldigvis sagtens lade sig gøre med velsmagen i behold” siger forfatter Hanne Risgaard fra Skærtøft Mølle.

Det med at bage - er som at cykle

Det andet budskab er, at det er enkelt, udbytterigt og sjovt at bage. Selv der, hvor opskriften jonglerer med lidt indforståede ord som biga, pâte fermentée, poolish, surdej og langtidshævning, er

1

hendes budskab, at man ikke skal lade sig stoppe af det, man ikke kender til.

"Bagning er et håndværk, alle kan lære, men det er bedst, når det bliver drevet af lyst, forventning og glæde! Det kan være, du i begyndelsen skal disciplinere dig og følge opskrifterne nøje, indtil du får en særlig fornemmelse i fingerspidserne for dej og et øje og øre for, hvornår et brød er bagt færdigt. Derfra kan du gøre dig fri af opskrifterne og selv begynde at eksperimentere. Når du har den nødvendige rutine, er det nemlig som at cykle. Har du først lært det, kan du for resten af livet", slutter Hanne Risgaard.

Boks: "Gode bage tips" af Hanne Risgaard, forfatter til den nye bog "Hjemmebagt" fra Skærtøft Mølle.

1. Brød skal – lige som al anden mad – nydes med alle sanser, og allerhelst sammen med andre. Når du bager, så gør det til en fest. Lad ungerne være med de dage, hvor du har tid. Det er ren hygge, men det er samtidig den bedste måde at lære dem at kende forskel på skidt og kanel, at give dem kvalitetssans, og dermed også en – livslang – holdning til det, de spiser.
2. Hvis du ikke er rutineret så følg din opskrift, og lad være med at eksperimentere. Når rutinen kommer, kan du "slippe fantasien løs". Derfra bliver det at bage, som det er med at cykle: har du først lært det, kan du for resten af livet!
3. Afvej alle opskriftens ingredienser – tager du "på slump", kommer dejen let til at styre dig. Det modsatte skulle gerne være tilfældet, for bagning skal være en fornøjelse. En sur bager, bager dårlige brød!
4. En færdigæltet dej skal være let fugtig, blød og elastisk. Jeg arbejder med mindst 70 pct. væske i forhold til melmængden. Det giver lette og lækre brød. For en god dej gælder det, at "vådt er godt"! Og så langtidshæver jeg de fleste af mine brød – især når jeg arbejder med fuldkonmel. Natten over i køleskabet eller i timevis på køkkenbordet. Det giver mere smag i de færdige brød, og hvem vil ikke gerne have det!
5. Livet er for kort til, at du altid former dine brød på samme måde. Leg med former og faconer, med størrelse og med pynt. Husk: vi spiser også med øjnene!

Den nye bog sælges fra midt november i COOP Danmark-butikker (SuperBrugsen og Kvickly) og fra midt i januar 2010 i boghandelen. Bogen kommer med to forskellige forsider til henholdsvis COOP butikkerne og til boghandelen. Pris dkk 299,00.

Med venlig hilsen

Hanne Risgaard og Jørgen Bonde

For yderligere information kontakt:

Hanne Risgaard (hanne@skaertoft.dk), tlf 7447 4480

Kommunikationsansvarlig Alette Pramming (alette@pramming.dk), mobil 5055 340

Kort om Hanne Risgaard

Hanne Risgaard, som sammen med sin mand Jørgen Bonde ejer Skærtøft, har gennem mange år arbejdet som journalist, redaktør og instruktør ved Danmarks Radio og TV2. Hendes sidste job, inden hun på fuld tid engagerede sig i arbejdet på Skærtøft Mølle, var programserien "Hanne Risgaard" på radioens P1. Over en årrække gennemførte hun her hver mandag portrætsamtaler med danskere, hvis liv har været præget af skelsættende begivenheder og afgørende valg.

I 2005 traf hun selv et sådant afgørende valg og droppede sit journalistiske liv til fordel for de mange og spændende udfordringer, som økologien på Skærtøft – med både landbrug, mølleri og kursusvirksomhed – siden har givet både hende, hendes familie og de mange medarbejdere på stedet.

SKÆRTOFT MØLLE

Skærtoft 2
6440 Augustenborg

Telefon 74 47 44 80

mail@skaertoft.dk
www.skaertoft.dk

Gården **Skærtoft** på Als har været ejet af vores familie siden 1892, men først fra 2004 er der blevet malet mel, poleret kerner til "perler" og valset korn på gårdens mølleri.

Vi stiller store kvalitetskrav til hver eneste kerne, som skal gennem enten stenkværn, slibesten eller valse hos os. Produkterne kommer fra økologisk korn, som hverken er kunstgødet eller sprøjtet med gift. Vores mel bliver malet på en langsomtgående stenkværn, fordi det bevarer alle de vigtige næringsstoffer, som findes i hver eneste kerne. De samme vitaminer og enzymer er naturligvis også bevaret i perlerne af byg, spelt og rug samt i vores valsedede flager.

Vores 30 produkter sælges i dag gennem COOP Danmark. Desuden leverer vi til en lang række specialbutikker, til bagerier og – ikke mindst – til førende restauranter, blandt andet NOMA og Søllerød Kro.

Skærtoft Mølle har modtaget følgende hædersbeviser: Guldsneglen fra den internationale Slow Food-organisation (2005), den Økologiske Guldmedalje (2006), Æresdiplom fra det Danske Gastronomiske Akademi (2009) og er senest blevet nomineret til Politikens Økologiske Guldmedalje 2009 for GUL ALS. Læs mere om Skærtoft, mølleri og staldkøkkenet, og se vore mange opskrifter på www.skaertoft.dk