

Skjåkmjøl og Skjåkgryn

- sunn og velsmakande råvare frå Ottadalen



Ottadalen Mølle

Innhald

Ottadalen er det mest nedbørsfattige området i landet. Kunstig vatning med smeltevatn frå fjell og bre gjer at jorda får vatn til rett tid.

Tradisjonelle bakverk

Flatbrød	s. 6
Mjukt storrumbød	s. 6
Hardt storrumbød	s. 6
Flatbrød	s. 6
Tvisteiktbrød	s. 7
Mjukbrød eller lefse	s. 7

Brødbakst

Ostehorn	s. 8
Rundstykker	s. 8
Fint brød	s. 8
Brød	s. 8
Grovt brød	s. 9
Grovt brød med kli	s. 9
Grovt brød med havregryn	s. 9
Byggbrød	s. 9
frå Bakeriet i Lom	s. 10

Middagsrettar og smårettar

Rømmegraut	s. 12
Mjølkegryn	s. 12
Betagraut	s. 12
Betagryn	s. 12
Byggrynskrem	s. 13
Byggrynsuppe	s. 13
Grynpølse	s. 14
Karbonader med korn	s. 14
Blodpannekake	s. 14

Blodpudding	s. 14
Blodpølse	s. 14
Kjøtsuppe	s. 14
Fiskesuppe	s. 15
Viltgryte	s. 15
Skjåkmjøl til steiking	s. 15
Salat	s. 15
Vassgraut	s. 15
Potetgraut	s. 15
Barnemat	s. 16
Pasta	s. 16
Pannekake	s. 16
Arne Brimi sin byggsalat	s. 16
Arne Brimi si byggrynsgrøte	s. 16

Dessertar og kaffemat

Sviskekake	s. 18
Lappar	s. 18
Gulrotkake	s. 18
Sukkerbrød	s. 18
Rumbød	s. 19
Nøttebotn	s. 19
Eplekake	s. 19
Avletter og skryller	s. 19
Vaflar	s. 19

Frå jord til bord med steinmølle og godt handverk

Skjåkmjøl og Skjåkgryn frå Ottadalen Mølle blir produsert ved Ofossen Mølle. Mølla er eit kulturhistorisk minnesmerke som vart etablert i 1865. Her blir råvarene foredla i dag som det har vore gjort heile tida, med steinmølle og godt handverk. Vi tek oss av kornet frå jord til bord, og kan garantere eit trygt og velsmakande produkt.

Ottadalen er det mest nedbørsfattige området i landet. Kunstig vatning med smeltevatn frå fjell og bre gjer at jorda får vatn til rett tid. I kombinasjon med godt jordsmonn og gunstige temperaturtilhøve, gjev dette byggen frå Ottadalen ein svært god kvalitet.

Skjåkmjøl og Skjåkgryn kan brukast i nesten all slags mat. I dette heftet finn du gamle og gode oppskrifter samla av Bygdekvinnelaga i Vågå, Lom og Skjåk samt oppskrifter frå Morten Schakenda på Bakeriet i Lom og Arne Brimi på Vianvang.



Urkornet

Bygg er sjølve urkornet og har vore dyrka i tusenvis av år.

Bygg er sjølve urkornet i Ottadalen og har vore dyrka i tusenvis av år. Kornet inneheld mykje kostfiber, antioksidantar, B-vitamin og mineralar og har eit stort bruksområde. Delar av dalføret får mindre nedbør enn ørkenen i Sahara. Det er vatn frå bekk og elv som gjer det mogleg å dyrke denne fyrsteklasses råvara.

Bygg får stadig fleire brukargrupper med stort fokus på helse og ernæring. Det meste av næringsstoffa, som har særleg god påverknad på helse og ernæring, sit hovudsakleg i det ytterste laget av kornet. Det er derfor viktig med lite avskaling og høg utmalingsgrad.

Bygg gjev ein god, søtleg smak på mjøl og gryn.

SKJÅKMJØL

Skjåkmjøl er produsert av lokal bygg frå Ottadalen. Den gamle og unike skrelle-maskina og hammermølla på Ofossen mølle er fortsatt i bruk og gjev eit mjøl der 90% av kornet er med i mjølposen.

Skjåkmjøl er eit sammale mjøl, som høver godt til bakverk, graut, kaker og mange andre rettar.



SKJÅKGRYN

Skjåkgryn er produsert av lokalt dyrka bygg der 80% av kornet er teke vare på.

Skjåkgryn høver godt til mange middagsrettar. Gryna bør ligge i vatn natta over og kokast i 1 1/2 - 2 timar før bruk.



SPESIALITET

Byggen frå Ottadalen er godkjent som Spesialitet. Dette merket er gjeve til produkt som har kvalitets-eigenskapar som skil seg frå andre.



Spesialitetmerket er eit informasjonsmerke for norskprodusert mat og drikke, basert på dei beste lokale råvarene.

Spesialitetmerket viser veg til unike smaksoppleingar. Produkt som har dette kvalitetsmerket er laga i Noreg og oppfyller fastsette krav for råvare, produksjonsmetode og oppskrift.



Tradisjonelt bakverk

Bakst med lokalt korn har vore ein viktig del av kosthaldet i Ottadalen i uminnelege tider. Handverket har gått i arv frå generasjon til generasjon.

Flatbrød

1,5 kg malne poteter
1 ts salt
1 dl skumma kulturmjøl
300 gr Skjåkmjøl
200 gr sammale grov kveite

Lag deigen og la den avkjøle. Bak ut med Skjåkmjøl som breimjøl i tynne leivar og steik på takke som ikkje er for varm.

Mjukt storrumbrod

7 kg malne poteter
500 gr margarin
1 kg smult
1 kg sirup
1 l søt mjølk
1 l sur mjølk
2 toppa ss hjortetakksalt
1 natronpakke
2 kg Skjåkmjøl
2 kg sikta kveitemjøl
1,5 kg sikta rugmjøl

Ha potetstappe, mjøl, hjortetakksalt, natron og sirup i troget. Fyll oppi mjølka og kna lett. Set til smelta feitt og 0,5 kg kveitemjøl i deigen. Resten vert brukt som breimjøl. Steik på varm takke. Snu leiven ofte.

Hardt storrumbrod

2 kg malne poteter
1 kg smult
500 gr margarin
1 l sur mjølk
1 l søt mjølk
2 toppa ss hjortetakksalt
2 kg Skjåkmjøl
600 gr sikta kveitemjøl

Lag ein deig av potetstappe, mjølk, mjøl og hjortetakksalt. Tilsett det smelta smøret og feittet. Kjevle ut deigen og steik bakstsida fyrst

Flatbrød

einsteikt
2 kg malne poteter
1 kopp vatn
1 kopp sur mjølk
800 gr Skjåkmjøl
100 gr kveitemjøl (sikta)

Lag deig av potetstappe, vatn/ mjølk og kna til smidig deig. Bruk 400 gr av mjølet til breimjøl. Steik bakstesida av leiven fyrst. Takka må ikkje vere for varm. Steik leiven ferdig på eine sida, snu, steik ferdig og legg leiven saman til ein trekant. Legg press på stabben.

Tvisteiktbrød

1 kg malne poteter

1 l sur mjølk

1 l vatn

3,2 kg Skjåkmjøl

700 kr grovt kveitemjøl

Lag ein deig av potetstappe, vatn, surmjølk og mjøl. Ta av rikeleg med mjøl til breimjøl. Kjevle til tynne leivar. Steik desse fyrst på bakstsida og snu leiven og legg ein ny leiv oppå. Snu bae når fyrste leiven er steikt. Snu så den steikte leiven enda ein gong og la dampen av den andre trekkje inn.

Mjukbrød eller lefse

3,5 kg malne poteter

150 gr Skjåkmjøl

1200 gr kveitemjøl

Lag ein smidig deig av potetstappe, Skjåkmjøl og kveitemjøl. Legg fjølsida på leiven på takka, snu så fort leiven heng saman og gjenta sninga fleire gonger til leiven er steikt.



Brødbakst

Bygg får stadig fleire brukargrupper med stort fokus på helse. Det meste av næringsstoffa, som har særleg god påverknad på ernæring, sit hovudsakleg i det ytterste laget av kornet.

Ostehorn

500 gr Skjåkmjøl
1250 gr kveitemjøl
300 gr riven kvitost
1 pk gjær
2-3 ts salt
1,4 l væske (søt mjølk/vatn)
Sesamfrø

Lag vanleg gjærdeig. Pensle horna, gjerne med egg og dryss på sesamfrø. Steik på 200 grader i 15-20 min.

Rundstykker

400 gr Skjåkmjøl eller 250 gr Skjåkmjøl og 150 gr Skjåkgryn,
1150 gr kveitemjøl eller 1050 gr kveitemjøl og 100 gr sesamfrø
200 gr sammale rug fin/grov
1 pk gjær
1 ss salt
1 ss maltekstrakt
ca 1,5 l væske - sur/søt mjølk - ev. blanda med vatn

Bløyt gryna natta over og ev. hakk gryna. Varm malt-ekstrakten saman med vatn. Hell i resten av væska kald og la deigen heve i 3-4 timar. Steik på 200 grader i 10-15 min.

Fint brød

1 l vatn eller mjølk
100 gr gjær
1 ts salt
100 gr smelta margarin
500 gr Skjåkmjøl
1 kg kveitemjøl
1 ss timian

Steik brødet ved 210 grader i 50-60 min på nedste rille.

Brød

50 gr gjær
1 l vatn
100 gr margarin
1 ss salt
300 gr Skjåkgryn
100 gr havregryn
300 gr grov sammale kveite

Bløyt opp og kok gryna. Rør gjæren ut i lunka vatn og tilsett smelta margarin. Ha i resten av ingrediensane og arbeid deigen godt. Hev deigen til dobbel storleik. Bak ut brøda og legg dei i smurde former. Etterhev i 40 min. Steik i 40-50 min i 200 grader. 2-3 brød.

Grovt brød

1 l vatn eller mjølk
100 gr gjær
1 ts salt
100 gr smelta margarin
500 gr Skjåkmjøl
500 gr grov sammale
kveitemjøl
500 gr kveitemjøl

Steik brødet ved 50-60 min.
på nedste rille. 2-3 brød.

Grovt brød med kli

1 l vatn eller mjølk
100 gr gjær
1 ts salt
150 gr smelta margarin
250 gr Skjåkmjøl
250 gr kli
500 gr grov sammale
kveitemjøl
500 gr kveitemjøl

Steik brødet ved 210 grader
i 50-60 min. Store gryn kan
bløytast i deigveska natta
over. 2-3 brød.

Grovt brød med havregryn

1 l vatn eller mjølk
100 gr gjær
1 ts salt
150 gr smelta margarin
250 gr Skjåkmjøl
500 gr grov sammale
kveitemjøl
500 gr kveitemjøl
500 gr havregryn
1-2 ss sukker eller sirup

Steik brødet ved 210 grader
i 50-60 min på nedste rille.
Store gryn kan bløytast
i deigveska natta over.
2-3 brød.



Byggbrød frå Bakeriet i Lom

Oppskrift til fire store brød.

Dag 1, lag setteideig:

200 g sikta kveitemjøl

200 g Skjåkmjøl

3 dl kaldt vatn

5 g fersk gjær

5 g salt

Bland alt i eltemaskin og elt til deig. Dekk med plast og set kjøleg til neste dag.

Dag 2, lag brød:

800 g sikta kveitemjøl

800 g Skjåkmjøl

1,5 liter kaldt vatn

20 g fersk gjær

20 g salt

Bland alt utanom salt, gjær og setteideig, og elt i to minutt. La kvile i 30 minutt og sett til salt og gjær. Elt i 15 - 20 minutt på sakte fart. Ha i setteideigen og elt sakte i to minutt og raskt i to nye minutt. Legg deigen i ein smurt bolle, dekk med plast og hev i to timar til dobbel storleik. Ta ut deigen frå

bollen og kna lett. Legg attende og hev i ein time. Legg deigen på mjøla bord og del i fire emne. Form brøda forsiktig og legg i smurt form. Strø på mjøl og lag tre/fire snitt på toppen av kvart brød. Dekk med plast og etterhev i ein time.

Set brøda i ein forvarma omn på 220 grader. Hell 0,5 dl varmt vatn i botnen av ovnen slik at det blir damp og lukk døra. Skru ned varmen til 180 grader etter fem minutt og steik vidare i 40 - 45 minutt. Brøda er ferdige når du høyrer ein hol lyd når du bankar på botnen. Avkjøl på rist.

Bakeriet i Lom brukar bygg frå Ottadalen Mølle i mange av brøda sine.

Morten Schakenda meiner at baking er ein organisk prosess som vert påverka av mellom anna råvarene. Ved å bruke lokalprodusert mjøl, kan bakekvaliteten på mjølet endre seg frå år til år. Da må oppskriftene stadig justerast.

- Det vi vinn er eigenarten, det å kunne lage noko unikt kvar gong. Det kjennes godt å nesten peike borti lia på andre sida av dalen og kunne si at byggmjølet i dette brødet kjem frå ein stad som vi veit noko om.

- Det er ein kvalitet i sjølve historien. Vi trur også at brødet smakar litt annleis. Får vi tak i ein ost frå bygda som er god, er det ein kvalitet av same årsak. Eller det kan vere urter, salat eller skinke.



Middag og smårettar

Skjåkgryn høver godt til mange middagsrettar. Bygg gjev ein god og søtleg smak på både mjøl og gryn.

Rømmegraut

med byggryn
3 dl Skjåkgryn
6 dl mjølk
3 l kremfløyte
0,5 l seterrømme
6 dl kveitemjøl
3 dl mjølk

Legg gryna i bløt. La fløyte og rumme småkoke i 20 minutt medan mjølet blir sikta nedi. La grauten koke til feittet skal seg ut. Skum av feittet. Spe til slutt med mjølka. Kok graut av Skjåkgryn og mjølk og bland det i rømmegrauten rett før servering. Sukker og kanel høyrer med.

Mjølkegryn

300 gr Skjåkgryn
3 l vatn
4 l heilmjølk
4 - 5 gulrøter
Nokre skiver kålrot
4 poteter
Salt

Legg gryna i bløt natta over. Kok gryna. Kok mjølka i 2-3 timar, saman med gulrøtene,

kålrota og potetene oppskorne i terningar. Ha i salt etter eigen smak. Ha i meir mjølk dersom mjølkegryna blir for tjukk.

Betagraut

Kok ein laus graut av god mjølk og Skjåkmjøl. Brun flek- og kjøtt-terningar i ei panne og ha det i grauten. Smak til med salt. Slå feittet i panna over grauten. Servér med flatbrød til.

Betagryn

150 gr Skjåkgryn
60 gr gule erter
3,5 l kaldt vatn
200 gr salt kjøt
100 gr kålrot
150 gr gulrot
200 gr oppskorne poteter
1/4 finhakka purre

Legg gryna i bløt natta over. Kok gryn og erter i nytt vatn i 1 1/2 time. Ha i kjøtet skore i terningar og kok vidare i 30 min. Ha i kålrot og gulrot og kok vidare i 30 min. Ha i potetene og hald fram kokinga i 15 min. Ha i purren.

Byggrynskrem

Graut:

2 dl Skjåkgryn

1/2 splitta vaniljestong

6 dl mjølk

2 ss sukker

Krem:

3-4 dl fløyte

2 ss sukker

Kok gryn, vaniljestong, mjølk og sukker på svak varme i 1-1,5 time. Rør ofte. Avkjøl grauten. Pisk fløyten med sukker og bland kremen i grauten. Server med raud saus eller bærpuré.

Byggrynsuppe

2 dl Skjåkgryn

vatn

1 - 1,5 l mjølk

100 gr rosiner

Bløyt opp gryna. Dekk dei med nytt vatn og kok opp til vatnet er borte. Tilset mjølka. Kok ferdig gryna. Hugs å røre med jamne mellomrom. Set til rosineane mot slutten av koketida. Server med sukker og kanel.



Grynpølse

3 dl Skjåkgryn

3 l vatn

Spekeskinke eller skank

Skjer kjøt og flesk i terningar. Bland alt i ein kjele og kok det til gryna er møyre. Kok helst beinet med. Fleskebitane kan steikjast i panne og serverast på fatet saman med gryna. Servér med kokte poteter og flatbrød.

Karbonader med korn

4 dl Skjåkgryn

4 store rå poteter

2 middels store lauk eller purre

50-100 gr sjampinjongost eller andre osterestar

2 egg

2 ts salt

1/2 ts pepar

Legg gryna i bløt natta over. Kok gryna møyre i bløytningssvatnet. Tilset meir vatn dersom det trengst. Hell av overflødig vatn. Skrell potet og lauk og del i bitar. Bland alt til ei jamn farse i hurtigmiksar. Steik i blanding av smør og olje.

Blodpannekaker

1 del blod

2 delar vatn

Skjåkmjøl

Litt kveitemjøl

salt

Sil blod og bland i vatn. Ha i salt og spe på Skjåkmjøl og litt kveitemjøl til ei passe tynn pannekakerøre. Smør steikepanna godt og steik tynne pannekaker. Servér med tytebærsyltetøy eller sirup.

Blodpølse

1 l blod

0,5 l mjølk eller vatn

2 dl Skjåkgryn

3 dl Skjåkmjøl

200 gr flesk/talg i terningar

1 ts salt

Pepar, nellik og ingefær etter eigen smak

Legg gryn i bløt, kok og avkjøl. Bland saman alt og rør godt. Fyll tarmar om lag 3/4 fulle og fordel flesk og talg. Legg pølsene i kokande vatn og la dei trekkje om lag ein time. Prøv med nål om dei er kokte inni.

Blodpudding

1 dl Skjåkgryn

0,5 l blod

2 ss sirup

2 ss sukker

2 dl rosiner

1/2 ts pepar

1/2 ts nellik

1/2 ts allehånde

1 ts salt

0,5 l knust kavring/
brødsmular

50-100 gr feitt

Bløyt Skjåkgryna natta over og kok dei møyre. Bland alt til ein tjukk graut. Tøm grauten over i ei godt smurt form med bakepapir. Steik i ein time med 200 grader.

Kjøtsuppe

3 dl Skjåkgryn

knokke eller anna salt kjøtt

3 gulrøter

1 lita kålrot

1 purrelauk

timian

Legg oppbløytt gryn og knokke eller kjøtt i ein kjele, tilsett vatn til det dekkjer

kjøttet. Kok i 1-1,5 time. Skum av med jamne mellomrom. Ta ut kjøttet og set til gulrot og kålrot. Kok til grønnsakene er møyre. Ha til slutt i purre og kjøttet oppskore i terningar. Smak til med timian. Flatbrød eller brød høyrer med.

Fiskesuppe

med byggryn
1,5 dl Skjåkgryn
1 l fiskekraft
3 dl rumme eller fløyte
2 gulrøter
50 g sellerirot

Bløyt gryna natta over og kok i om lag 1 1/2 time. Kok opp fiskekraft med rømme eller fløyte og la det koke ei stund. Ha i gulrot og selleri skore i strimler. La gryna koke med i om lag 15 min. slik at dei set smak på suppa. Smak til med salt, sitron og ev. urter som dill eller graslauk.

Viltgryte

3 dl rømme
Ca 1 kg kjøt av elg/rein/hjort
3 dl Skjåkgryn
1 lauk
2 ss smør
1 boks hermetisk sopp
7 dl viltbuljong
salt, einebær
Dressing:
1 beger skogsbæryoghurt
1 dl rømme

Bløyt opp gryna. Skrell og finhakk lauken og surr den gyllen i smør. Tilsett gryna. Rør rundt og ha i buljongen. La dette småkoke i 1 time. Brun kjøttet og soppen og ha dette i gryta. Småkok til kjøttet er møyrt. Smak til med salt og litt knuste einebær. Smak til med timian eller bergmynte.

Skjåkmjøl til steiking

Skjåkmjøl eignar seg svært godt til steiking av fisk og lever. Saman med salt og pepar gjev Skjåkmjøl ei nydeleg, sprø skorpe og ein god smak.

Salat

Skjåkgryn (oppbløytt og kokt)
Kinakål eller bladsalat
Tomat
Agurk
Sjampinjong
Ost/skinke eller liknande

Vassgraut

Kok opp vatn med litt salt. Ha i Skjåkmjøl litt etter litt og "tull" på med ei turu (tvare). La røra koke heile tida medan mjølet vert tilsett og nokre minutt etterpå.

Til grauten høver søt eller sur mjølk. Frå gamalt av var det óg nytta øl til vassgrauten.

Potetgraut

Skrell poteter og skjær opp i bitar. Kok dei i så lite vatn som mogleg. Smak til med salt.

Stapp Skjåkmjølet i slik at potetene blir mosa. Et grauten med mjølk til.

Potetgrauten høver best til dugurd eller kveldsmat.

Barnemat

Kok litt tjukk graut på mjøl og vatn. Ha i morsmjølk, sur eller søt mjølk og yoghurt til ein passe tjukk graut. Varm dette opp.

Smak til med banan, eplemos, solbærsaft eller nypemos.

Frå barnet er 5-6 månader gammalt er graut laga på Skjåkmjøl fin kost. Varier gjerne med havremjøl.

Pasta

6 egg
350 gr kveitemjøl
50 gr Skjåkmjøl
1-2 ss olje

Lag røre av egga og halvparten av mjølet. Hell røra opp i resten av mjølet og kna deigen jamn og fin. Ha i oljen. La deigen kvile i 30 min i eit fuktig klede. Bak den ut eller kjør den gjennom pastamaskinen. Kok pastaen i lettsalta vatn.

Pannekake

6 egg
200 gr kveitemjøl
50 gr Skjåkmjøl
Mjøl
1/2 ts salt

Bland egg, kveitemjøl og Skjåkmjøl. Ha i mjølk litt etter litt til du får ei tjukk røre. La dette svella i 1/2 time for å få meir smak i røra. Tilset salt og mjøl til du får ei passeleg tjukk røre.

Arne Brimi sin byggsalat

2 sjalottlauk
Olje
1 dl eplesaft
175 g Skjåkgryn
5 dl kraft/vatn
200 g terninger rotgrønnsaker

Finhakk sjalottlauken og fres den i litt olje. Ha i gryn og eplesaft, la koke inn. Fyll gradvis med kraft/vatn. Ha i grønnsakene, la dei koke møre med gryna, rør ofte. Smak til med salt, nykverna pepar og kanskje nokre ss smør.

Arne Brimi si byggrynsgryste

250 g byggryn
1 l eplejuice av god kvalitet
50 g rosiner
100 g nøtter
200 g eple i biter

Kok byggryn møyre i god eplejuice. Når gryna er møyr, vend inn rosiner. Verm godt før det vert servert som graut. Tilsett eventuelt meir eplesaft.

På **Vianvang** nyttar Arne Brimi byggryn frå Ottadalen Mølle i mange av rettane sine. Arne er tru mot norsk matkultur, men alltid open for innslag utanfrå.

Arne Brimi har gjeve ut ei rekkje kokebøker, han har vore Noreg sin deltakar i Bocuse d'Or og gjort sjalottlauken til ein favoritt etter *Gutta på tur*. Målet er det same både på Vianvang og på Vaaghals på Bjørvika i Oslo – å skape det aller beste måltidet med basis i gode råvarer.

Arne Brimi brukar gjerne potet og byggryn eller rotgrønsaker i rettane sine.



Dessertar og kaffemat

Skjåkgryn er produsert av lokalt dyrka bygg. 80% av kornet blir med i grynposen.

Sviskekake

1,5 dl oppbløytte og kokte Skjåkgryn
1 l mjølk
100 g smør
200 g sukker
150 g kveitemjøl
6 egg
100 g steinfrie svisker

Lappar

0,5 l kald byggrynsgraut
1 dl mjølk
6 ss kveitemjøl
1 ss sukker
3 egg
1 ts vaniljesukker

Bland byggrynsgrauten med mjølk og det turre og ha i eitt egg om gongen. Ha godt med smør i varm steikepanne og legg røra i panna med skei. Servér lappane nysteikte med syltetøy. Kok opp mjølk, smør og sukker og rør lett saman med mjøl, egg og byggryn. Slå røra over i tett kakeform og legg i sviskene. Steik i ovn på 175 grader i 40 minutt til kaka er fast og pent brun. Serverast både varm og kald. Frisk bærpuré smakar godt til.

Gulrotkake

3 1/4 dl Skjåkmjøl
3 1/4 dl kveitemjøl
2 dl sukker
3 ts natron
3 ts kanel
1/2 ts muskat/nellik
4 egg
1 dl olje
3,5 dl surmjølk
2 ts vaniljesukker
1 dl hakka mandlar
1,5 dl raspa eple
3 dl raspa gulrot
1 dl kokos

Bland mjøl, sukker, natron, kanel og muskat/nellik. Pisk saman egg, olje, mjølk og vaniljesukker og ha i mjølblandinga. Rør om. Sett til resten.

Sukkerbrød

6 egg
200 gr sukker
100 gr Skjåkmjøl
80 gr potetmjøl
2 ss kveitemjøl
1 ts bakepulver

Visp egg og sukker til eggedosis. Tilsett Skjåkmjølet,

potetmjølet og kveitemjølet med bakepulver. Steik som vanleg sukkerbrød. Til fyll høver tyttebær og kremfløyte.

Rumbrød

1 kg smult
1/2 kg margarin
3 egg
2 ss hjortetakksalt
3 ss kardemomme
4 koppar sukker
1,8 kg kveitemjøl
1 l søt rømme
2 koppar mjølk
1 kg Skjåkmjøl

Smuldre smør og smult i krydder, sukker og kveitemjøl. Ha i egga. Gøym att 1 kopp av sukkeret og 800 gr kveitemjøl til breimjøl. Kna rømme, mjølk og Skjåkmjøl til deig. Kna både deigane saman og la den stå til kjøling til neste dag. Kjevle ut. Bruk rumbrødbotn og trinse. Ikkje for varm takke.

Nøttebotn

4 egg
100 gr sukker
2 dl Skjåkmjøl
2 ts bakepulver
250 gr nøtter
1,5 dl mjølk

Skjær mjølet inn i eggedosisen. Rør minst mogleg. 170 grader i 25-30 min i vanleg rund form.

Eplekake

2 egg
1 dl sukker
1,5 dl Skjåkmjøl
1,5 dl kveitemjøl
2 ts bakepulver
50 gr halvsmedta smør
1,5 dl mjølk
2 store eple

Visp eggedosis. Kok opp mjølk og tøm denne i. Ha i smøret. Ha i mjøl og bakepulver. Skjer epla i tynne skiver og legg desse på toppen. Strø på sukker. Steik på 200 grader i ca 35 min i vanleg rund form.

Avletter og skryller

2,5 dl kremfløyte
1 dl rømme
1 dl vatn
50 gr Skjåkmjøl
125 gr kveitemjøl

Bland saman fløyte og rømme og visp dette til krem. Sikt skjåkmjøl og kveitemjøl inn og set til vatnet. La det swelle ei stund. Varm avlett- eller krumkakejernet og ha i ei lita skei røre. Steik ljosgult på både sider. Kakene skal vere tynne og sprø. Avkjøl på flatt underlag.

Vaflar

100 gr Skjåkmjøl
300 gr kveitemjøl
1 ts bakepulver
50 gr farin
40 gr smelta margarin
2 egg
1 l kulturmjølk

Bland alt det tørre og rør i mjølk til ei tjukk glatt røre. Rør i smelta margarin. La røra swelle i 1/2 time for å trekkje smak.

I dette heftet finn du mange tradisjonsrike oppskrifter på bakverk, middagsrettar, smårettar og kaffemat med mjøl og gryn frå Ottadalen som viktige ingrediensar.

Fleire av produkta til Ottadalen Mølle er godkjent som økologisk dyrka matvarer. Desse har Ø-merket, som er garantien for at byggen er dyrka etter dei reglane som gjeld for økologisk landbruk. Skjåkmjøl og Skjåkgryn får du kjøpt i fleire Ø-forretningar, i daglegvareforretningar eller direkte frå Ottadalen Mølle i Lom.



Ottadalen Mølle

Bergomsvegen 49, 2686 LOM

Tlf. 61 21 18 20

post@ottadalen.norgesfor.no

www.norgesfor.no/ottadalen

www.ofossenmolle.no