

KAFFEMIK

Kafffillerneq

Mamaqarnerusoq – sukkukinnerusorlu
Mere smag – mindre sukker



Brugseni



Siulequt

Uannut kaffillerneq kalaallit nerisaqarnikkut kulturiannut pinguarnerpaatut inissisimavoq. Kammalaatigut, ilaquuttagut nalunngisagullu nalliuuttoqatigalugit ataatsimoorfigisarpagut. Pisarisimasagut pinngortitamilluunniit katarsorsimasagut atorlugit nerisassanik sassaallisarpugut, kaagerpassuarnillu sanasarluta, tulluusimaarutigalugulu uumasut qanoq illilluta pisarisimanerlugit imaluunniit akuutissat suut atorsimanerluitiget oqaluttuarisarpagut.

Uani kaagiliornermik ilitsersuutinik quppersagaaraliami, allaa-nerusumik peqqinnarnerusumillu kaffillersinnaanermut isumas-sarsiassanik tunerusuppakkit. Iggavimmi tunguarnittuliornissaq sioraasanik annikinnerpaanik atuilluni quppersakkami ukkata-raara. Peqqinnissaq, minnerungitsumillu mamassusaa pineqar-nerulluni.

Isumassarsiorissamut qilanaarit. Pissarsiaqarluarina.

Anne Nivíka Grødem
Greenlandic Foodlover

Fonord

For mig er *kaffemik* selve essensen af grønlandsk madkultur. Vi samles med venner, familie og bekendte om en festlig begivenhed. Vi serverer mad af råvarer, som vi har fanget eller samlet i naturen, bager kager i hobetal og fortæller med stolthed, hvordan dyret blev nedlagt, eller hvilke ingredienser der er anvendt.

I dette opskriftshæfte giver jeg dig inspiration til, hvordan du kan lave en anderledes og sundere kaffemik. Jeg har nemlig sat fokus på det såde køkken, men med et minimum af sukker. Til gengæld er der skruet op for sundheden, og ikke mindst i smagen.

Glæd dig til nye smagsoplevelser og få stimuleret alle dine sanser i det såde køkken! God fornøjelse.

Anne Nivíka Grødem
Greenlandic Foodlover

SMAGFULDE PRODUKTER FRA BRUGSEN/

Brugseniminngaanniit niogqutissat mamartut



BANANKAGE

Bananinik haagiliaq

Akussat

1 dl kokosmælk
Banaanit marluk
Dadlit aqilisakkat 4
100 g kokos uulia aatsinnejarnikoq
Kaniilit alussaat ataaseq
Kardemommit alussaateeraq ataaseq
Vaniljepulverit alussaateeraq ataaseq
Bagepulverit alussaateeraq ataaseq
HUSK (loppefrøskallit) alussaateeqqat 6
2 dl kokosfiberit
Taratsut pussuk ataaseq
Manniit 4

Pinnersaatitai
50 g sukkulaaq taartoq aatsinnejarnikoq, kokos-illu saattunnguangularugit aggukkat

Ingredienser

1 dl kokosmælk
2 modne bananer
4 ubdødte dadler
100 g smeltet kokosolie
1 spsk kanel
1 tsk kardemomme
1 tsk vaniljepulver
1 tsk bagepulver
6 tsk HUSK (loppefrøskaller)
2 dl kokosfibre
1 nip salt
4 æg

Pynt

50 g smeltet mørk chokolade og kokosflager

Ima iliussaatit

Kokosmælki nillataartitsivimmí unnuisiguk. Aqaguani imertaa kuiuk, imerpalanngínnersartaa taamaallaat kaagimut atorlugu.
Banaanit, kokosmælki dadlillu aseroterummi aserorterluakkit.
Manniit minillugit sinneri akulerukkit.
Kaagiliassaq aalaterluaruk.
Manniit qaqortinnissaata tungaanut skálimi aalatikkit, taannalu kaagiliassamut akuliullugu.
Iffialiorfimmumt taninnejarnikumut kuiuk, 30 minutsit missaanii 200 gradi-mi iffiorlugu.

Rist-imi kaagi nillarseruk. Sukkulaaq aatsiguk, kaagip qaavanut taniguk.

Kokos-it qaavanut nakkalaakkit.

Kaagiliaq nullaarimmik creme-fraiche-ilerlugu sassaallutiugik.

Siunnersuut

Kaagiliassamut qaqqortarissanik agguarakkanik assak ulikkaarlugu mamassuseqartinneruniarlugu akule-russisinnaavutit.

Sådan gør du

Stil kokosmælken på køl natten over. Dagen efter hælder du vandet fra og bruger kun den 'fede' del til banankagen.
Blend bananer, kokosmælk og dadler godt.
Tilsæt den smelte kokosolie og herefter kanel, kardemomme, vanilje- og bagepulver, HUSK, salt og kokosfibre.
Rør dejen godt sammen.
Pisk æggene luftige i en skål og vend massen i dejen.
Fordel i en smurt brødform, og bag ved 200 grader i ca. 30 min.

Smelt chokoladen og fordel den over banankagen og drys med kokosflagerne.

Server banankagen med iskold creme-fraiche.

Tip

Tilsæt evt. en håndfuld hakkede nødder i dejen, så den får mere bid.





FRUGTKUGLER

Naatitanik ammallorittuliat

Akussat (20-it missaannut)

125 g qaqqortarissat assigüinngitsut, ass. mandelit, cashewnøddit imaluunniit hasselnøddit
150 g naatitat panertut assigüinngitsut, ass. dadelit, figenit abrikosilluunniit
Kokos uulia alussaatit 3-4
Vaniljepulverit alussaateeraq affaq
Kakaavinik qajuusaasat (sukkoqanngitsut)
alussaat ataaseq
Chiafrø-t alussaat ataaseq
Naqittagassiaq panerpallaarpas imililaarneqarsinnaavoq

Pinnersaatissanut siunnersuutit

Paarnat qeritillugit panertikkat, kakaavit qajuusaasat, lakrids-imik qajuusaasat, qaqqortarissat sikatat aserortikkat, sesamfrø-t, Matcha til imaluunniit kokosmel-it.

Ima iliussaatit

Akussat tamarmik aserorterummut nerisassiornermi-luunniit akulerusummut (foodprocessor-imut) akulerutikkat.

Aserortikkat marcipan-itut eqqaanartumik isikkoqaler-nissaanut kokos uulia imerlu akullaataakkit.

Ammallorittuliarikkit, kingornatigullu pinnersaatissanik nammineq toqqagarnik akukkit.

Siunnersuut

Ammallorittuliat mamassuseqartinneruneqarsinnaap-put, assersuutigalugu ingefær-imik aserorterlaanik, citronip qalipaaniq issaranilluunniit, romessens-imik, kaf-fimik assigisaanilluunniit naqittagassiamut akusinikkut. Akoorigit, taamaallutillu illit mamarinerusat toqqaruk.

Ingredienser (ca. 20 stk.)

125 g blandede nødder, f.eks. mandler, cashewnødder eller hasselnødder
150 g blandede tørrede frugter, f.eks. dadler, figner eller abrikoser
3-4 spsk kokosolie
½ tsk vaniljepulver
1 spsk kakaopulver (uden sukker)
1 spsk chiafrø
Evt. lidt vand hvis dejen er for tør

Forslag til pynt

Frysetørrede bær, kakaopulver, lakridspulver, hakkede og ristede nødder, sesamfrø, Matcha the eller kokosmel.

Sådan gør du

Blend alle ingredienserne sammen i en foodprocessor eller god blender.

Juster mængden af kokosolie og vand til du har en jævn, marcipanagtig masse.

Tril små kugler, og rul dem i valgfrit pynt.

Tip

Du kan sagtens give kuglerne ekstra smag ved at til sætte f.eks. friskrevet ingefær, citronskal/-saft, romessens, kaffe eller lignende i dejen. Prøv dig frem, og find din favorit.

ÆBLEKAGE

Tipilihaagi

Akussat

Seqquluttortaa

2 dl qaqqortarissat, ass. hasselnøddit, mandelit assigisaalu

1,5 dl solsikkefrø-t, sesamfrø-t assigisaalu akuukkat

2 dl issingigassat (grovvalsede) gluten-itaqanngitsusinnaapput

Igutsaap tungusunnitsortaa alussaatit 3

Kokos uulia alussaatit 3

lipilit seqtsikkat

Urtekram iipilit aserortikkat (sukkoqanngitsq) igalaaminermik puullit ataaseq

lipilit marluk

5 dl piskeflødi

Vaniljepulverit alussateeqqat marluk

Pinnersaatissat

Paarnat sukkulaarlu taartoq

Ima iliussaatit

Seqquluttortaa

Qaqqortarissat sequtsikkat, solsikkefrø-t, sesamfrø-t, issingigassanullu akulerukkit.

Igamut kokos uulia aatsiguk.

Akussat panertut kokos uuliamik igutsaap tungusunnitsuutaanilu akukkit aalaterluarlugillu.

Iffiorfiup ilisiviattaani iffiornermi pappiaralernikumik kuikkit, 160 gradimi minutsini 20-init 30 missaani iffukkit.

Kajortippata ifforfimmiit anillatsinnejassaaq nillorserlugulu.

lipilit aserortikkat

lipilit riiverummik seqtsikkat, æblemosimullu akulerullugulu.

Flødi aalateruk, vaniljepulver-inillu akullugu.

Sassaallitiginninnissaq

lipilihaagi skålmut angisuumut sassaallitigiuk, immaqluunniit immiartorfeeqqanut.

lipilit sequtsikkat, flødi seqquluttassallu qaleriaatikkat. Paarnanik sukkulaanillu aggukkanik pinnersaserlugit.

Siunnersuut

Seqquluttortaa marloriaatinngortiguk, smoothiemut yoghurtimulluunniit mamarluinnartutut atorlugit. Laktose saperukku, taava flødi laktositaqanngitsq atorsinnaavat, imaluunniit kokos-imit flødiliorlutit. Ilitsersuutitaa qupp. 24-imí takune-qarsinnaavoq.

Ingredienser

Crunch

2 dl nødder, f.eks. hasselnødder, mandler mv.

1,5 dl blandet solsikkefrø, sesamfrø mv.

2 dl grovvalsede havregryn, evt. glutenfrei

3 spsk honning

3 spsk kokosolie

Æblemos

1 glas Urtekram æblemos uden sukker

2 æbler

5 dl piskefløde

2 tsk vaniljepulver

Pynt

Sortebær og mørk chokolade

Sådan gør du

Crunch

Hak nødderne groft, og bland dem med frø, kerner og havregryn.

Smelt kokosolie i en gryde.

Bland de tørre ingredienser med kokosolie og honning, og rør det godt rundt.

Fordel blandingen på en bageplade med bagepapir, og bag det ved 160 grader i ca. 20-30 minutter. Rør rundt i det indimellem.

Når det er gyldent og dufter, tages det ud og afkøles.

Æblemos

Riv æblerne groft og bland med æblemosen.

Pisk fløden let og rør vaniljepulver i.

Anretning

Anret æblekagen i en stor skål, eller fordel den i små glas.

Læg æblemos, flødeskum og crunch i lag. Pynt med sortebær og grofthakket chokolade.

Tip

Lav endelig en dobbelt portion crunch, og brug den som lækkert drys på en smoothie eller yoghurt.

Hvis du ikke tåler laktose, kan du bruge en laktosefri fløde eller lave en kokosfløde. Se opskriften på side 24.





KOKOSTOPPE

Kaagiaggat kokositallit

Akussat (20-it missaat)

Manniit qaqortortaat 4
200 g kokosmel
Vaniljepulverit alussaateeraq ataaseq
Dadlit aqilisakkat arfinillit
Kokos uulia alussaat ataaseq
Taratsut pussuk ataaseq

Pinnersaatissat

50 g sukkulaaq taartoq paarnallu qeritillugit panertitat

Ima iliussaatit

Manniip qaqortortai issornissaata tungaanut aalatikkit.

Kokosmel-it 1 dl-i, dadlit aqilisakkat, kokos uulia, vaniljepulverit taratsullu aserorterummi aserortikkit.

Kokosmel-it sinneri akulerutikkit, kingornalu manniit qaqortortaat issortinnikut akulerullugit.

Mikisunngorlugit iffiorfiup ilisivittaanut iffiornermi pappiaqqamik qallernikumik iliorakkit. 170 gradimi 10-15 minutsit missaanit iffiukkit.

Rist-im i nillarsikkit.

Sukkulaaq imermut kissartumut qulagerlugu aatsiguk, kaagiaqqallu nillarsernikut tassunga misukkit.

Paarnanik qeritillugit panersikkanik pinnersaasikkit.

Ingredienser (ca. 20 stk.)

4 æggehvider
200 g kokosmel
1 tsk vaniljepulver
6 ublodte dadler
1 spsk kokosolie
1 nip salt

Pynt

50 g mørk chokolade og frysetørrede bær

Sådan gör du

Pisk æggehviderne helt stive.

Blend 1 dl af kokosmelet med de ublodte dadler, kokosolie, vaniljepulver og salt i en minihakker eller en blender.

Bland resten af kokosmelet i, og vend til sidst de piskede æggehvider i.

Form små mundrette toppe, og sæt dem på en bageplade med bagepapir. Bag i ovnen ved 170 grader i 10-15 minutter.

Afkøl toppene på en rist.

Smelt chokoladen i et vandbad og dyp de kolde toppe i.

Pynt med frysetørrede bær.

Kaagi mamarluinnartog

Akussat

Kaagi mandilitalik

Dadlit aqilisakkat 20-it

150 g mandelmel-it

Taratsut alussaateeraq affaq

Kaagiliorfimmut taniutissaq

Citronimik mousse-iliaq

200 g cashewnøddit

Mandel-imit immuk alussaatit marluk

Citronip akuutissaqqanngitsoq ataatsip
issera qalipaalu

Igutsaap tungusunniortaa alussaat
ataaseq

Vaniljepulverit alussaateeraq affaq

Taratsut pussuk ataaseq

Kokos uulia aannikoq alussaat ataaseq

Paarnat uutat

300 g paarnat qerisut, ass. paarnat,
kigutaarnat, hindbaerit assigisaaluunniit

Vaniljepulverit alussaateeraq ataaseq

Chiafrø-t alussaatit 2-4

Dadlit panertut 3

Imeq

Pinnersaatissat

Paarnat nutaat naatitalluunniit

Ima iluussaatit

Mandel-inik naqqaqtissaq

Dadlit, mandelmel-it taratsullu blen-
derimut akulerutikkit.

Kaagiliassaq springform-imut (18 cm-iu-
sumut) siatsissummik taninnikumut,
iffiornermut pappiaqqamik qallikkamut
kuiuk.

Kaagiliassaq 200 gradimi minutini
30-ni iffioruk.

Citronimik mousse-iliaq

Cashewnøddit imermi unnuisillugit
aqilisakkit.

Aaguani imermik nillertumik salikkit,
nakkartitsivimmullu (si) kusertilluar-
lugit.

Cachewnøddit akussallu sinneri, kokos
uulia minillugu, blenderummik sequ-
sikkit.

Aalaterluareeriarpata kokos uulia anni-
kittunguakkaarlugu aalateriutigalutit
akuliutillattaassavat.

Akuukkatit kaagimut nillornikumut
qaavanut kuiuk, kaagilu minnerpaamik
akunnerni 3-ni qeritsivimmisillugu.

Paarnat uutat

Paarnat igamut imermik, vaniljenik
dadlinillu akullugu uunnakkit.

Ilinnginnissaat nakkutigiuk, imileqqi-
laarneqarsinnaavoq.

Paarnat dadlillu aqillutik uussimale-
riarpata, sequtsissapput blenderimil-
luunniit sequtserlugit.

Chiafrø-nik akuguk issortillugulu.

Nilloriarpat kaagip qerisup qaanut kui-
neqassaaq.

Sassaalliuutiginninnissaq

Kaagip sassaalliuutiginninnerani akun-
neq ataaseq nillataartitsivimmisiguk.
Sassaalliuutiginnilaataani paarnanik
nutaanik naatitanilluunniit pinnersaa-
seruk.



Kagedrøm

Ingredienser

Mandelbund

20 udblødte dadler

150 g mandelmel

½ tsk salt

Fedtstof til springformen

Citronmousse

200 g cashewnødder

2 spsk mandelmælk

Saft og skal fra 1 økologisk citron

1 spsk honning

½ tsk vaniljepulver

1 nip salt

1 spsk smeltet kokosolie

Bærkompot

300 g frosne bær, f.eks. sortebær, blåbær, hindbær mv.

1 tsk vaniljepulver

2-4 spsk chiafrø

3 tørrede dadler

Vand

Pynt

Friske bær eller frugter

Sådan gør du

Mandelbund

Blend dadlerne med mandelmel og salt.

Fordel dejen i bunden af en smurt springform (18 cm) beklædt med bagepapir.

Bag bunden i 30 minutter ved 200 grader.

Citronmousse

Udblød cashewnødderne i vand natten over.

Skyl dem dagen efter i koldt vand, og lad dem dryppe godt af i en si.

Blend cashewnødder med de resterende ingredienser, undtagen kokosolien.

Når du har en cremet masse, tilslættes kokosolien lidt efter lidt, mens du blander.

Hæld blandingen over den kolde kagebund, og stil kagen i fryseren minimum 3 timer.

Bærkompot

Varm bærene op i en gryde med vand, vanilje og dadler.

Hold øje med at det ikke brænder på, tilslæt evt. mere vand.

Når bær og dadler er kogt ud, moses eller blendes de.

Tilsæt chiafrø og lad det gelere.

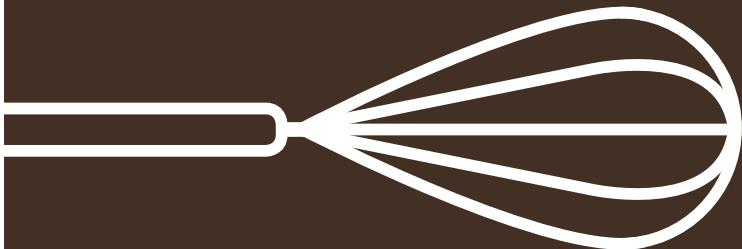
Når det er afkølet, hældes det over den frosne kage.

Anretning

Stil kagen i køleskabet i en time før den skal serveres, så den ikke er frossen. Lige inden servering pyntes den med friske bær eller frugter.



Sinnersuutit iliuusissallu



Dadlit aqilisakhat

Kaagiliornermut ilitsersuutini arlaqartuni dadlit aqilisakhat atorneqartussaapput. Siunnersuutigissavara dadlit panertut immiartorfimmut nillertumik imilikkamut ikineqassasut. Immiartorfik nillataartitsivimmuk iliuk, aqaguani lu dadlinik aqitsunik mamarnerpaanik kaagiliassarnut atugassaqalissaatit. Imertaa tunguarnialaartumik dadlinik sirup-ingussaaq, taannalu iffiukkanut, smoothies-inut kinguleqqiutinulluunniit sirup-itut atorluarsinnaavat.

Mandel-inik immuliaq

Nammineerlutit mandel-inik immuliornissat ajornaatsunguuvoq. Mandel-it 150 g-it imermut nillaarimmut ikikkit, unnuarlu naallugu nillataartitsivimmisillugit. Aqaguani imertaa kuissavat, mandelillu salilluarlugit. Aserorterivimi imermik liiterimik akullugit aserorterlugillu akulerutikit, tunguarninnerutikkusukkukku dadlinik aqilisakkanik 2-3-nik akusinnaavat. Blenderimi aserorterluassapput.

Annoraamineq ipeqanngitsoq nakkartitsivimmuk (si) iliguk, immullu kuillugu. Immuliat puiaasamut kuiuk, nillataartitsivimmullu ikillugu. Mandel-imik immuliaq ullut 3 misaat atasinnaavoq.

Qaqqortarissanit allanit paarnallu kingutaannit allanit aamma "immuliorssinnaavutit".

Mandel-init qaqqortarissanillu qajuisaliaq

Pisiniarfinni mandelmel-inik pisisinnaanngikkuit aseroterummut mandelit aserorterluarnissaata tungaanut aserortersinnaavatit.

Eggaamalluagassat pitsasut

- ❶ Eqqaamallugu iffiorfiit assigiinngitsuummata. Taamaattumik iffiornissamut sivisussutsit kissassutsillu innersuutan-naapput.
- ❷ Kaagiliornermi ilitsersuut malillugu sukku-laaq atugassaappat, sukkulaaq sukkutakitsosq kakaavitaqarluartoq, ass. 70 %-inik kakaavitalik. Taamaallillutit peqqinnarnerumik sanassaatit.
- ❸ Malugiuk panertut akuugaanngitsumik sukkunik annertuumik peqareertarmata. Sukkunik naliginnaasunik atuillutit iffiorruit, mamassutsit allaanerullutillu mamas-suseqarnerummata.
- ❹ Uku kaagiliornermut ilitsersuutit iffiornermit naliginnaasumit peqqinnarnertut sa-naajusimagaluartut, imaanngilaq kaaginik taakkunanng qanorsuarluunniit neriso-qarsinnaasoq – kalorianimmi ulikkaarput. Kaagit akoqarluarmata qaalernarluarput.



Tips og tricks

Udblødte dadler

I mange af opskrifterne skal du bruge udblødte dadler. Jeg anbefaler at lægge tørrede dadler i et glas med frisk koldt vand. Stil glasset i køleskabet, og efter et døgn har du de lækreste bløde dadler til dine kageopskrifter. Væsken giver desuden en fin sød daddelsirup, som du kan bruge i al slags bagværk, smoothies og som sirup på desserter.

Mandelmælk

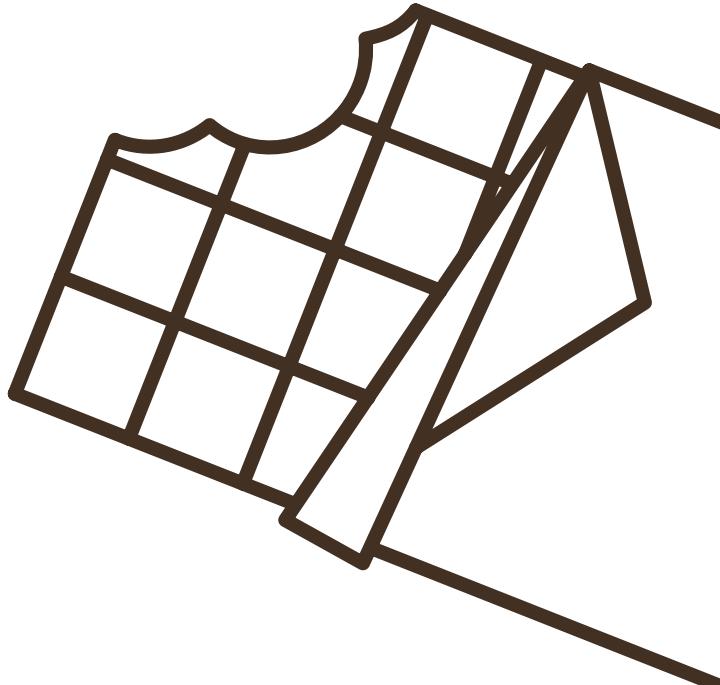
Det er nemt at lave din egen mandelmælk. Læg 150 g mandler i blød i frisk koldt vand. Lad det stå på køl natten over. Dagen efter hælder du vandet fra og skyller mandlerne godt. Blend dem med 1 liter frisk koldt vand, og evt. 2-3 af de udblødte dadler, hvis du vil have en sød version. Det skal blændes grundigt, så hav tålmodighed.

Læg et rent klæde i en si, og pres mælken ud af klædet igen - nem sien og ned i en skål. Hæld mandelmælken på en ren flaske, og sæt på køl. Den kan holde sig i ca. 3 dage.

Du kan også lave "mælk" af andre nødder eller kerner.

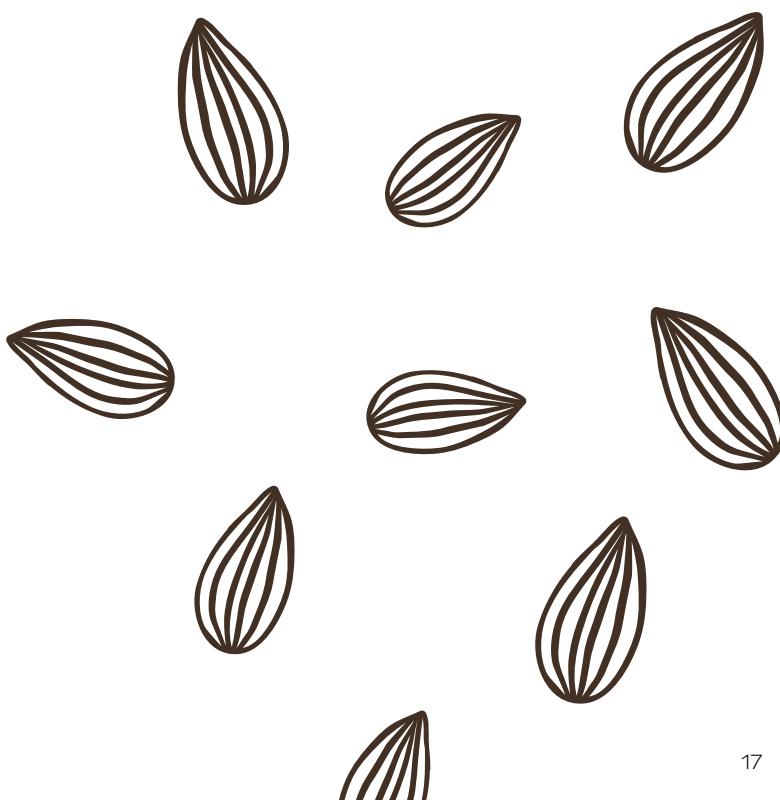
Mandel- eller nøddemel

Hvis du ikke kan købe mandelmel i butikken, så kværn nogle hele mandler i en kaffekværn til det er helt fint.



Godt at huske på

- 1 Husk at ovne er forskellige. Bagetider og temperaturer er derfor vejledende.
- 2 Når du skal bruge chokolade i en opskrift, så gå efter en chokolade med lavt sukkerindhold og højt kakaoindhold f.eks. 70 %. På den måde får du den sundeste version.
- 3 Bemærk at der er et naturligt højt sukkerindhold i særligt tørrede frugter. Hvis du er vant til at bage med almindeligt sukker, så vil du opleve at smagene er anderledes og mere intense.
- 4 Selvom disse opskrifter er tænkt som sundere alternativer til traditionelt bagværk, så betyder det ikke at man skal vælte sig i kagerne – der er masser af kalorier i. Til gengæld vil du opleve, at dine sanser i højere grad vil blive stimuleret, og derfor vil du opnå en større mæthedsfølelse.





ÆBLESKIVER *Tipilit kilitat*

lipilit kilitat uku mamarput, qaalernarlutillu. Kaffillernermi ulluinnarniluunniit mamarsaatissatut taquassatulluunniit tulluartuupput.

Nalunanningaarmata sanajuminarput! Isumassarsiaq atorlu-aruk, mamarinerpaasarnillu qallerlugit.

Akussat

lipilit

Qaqqortarissanit tarngutiliaq ass. peanutbutterit imaluun-niit mandelinit punniliaq.

Akussatut siunnersuutit

Periarfissat arlallit, ass. seqquluttoq qupp. 8-meersut iipili-kaagimoortut, qaqqortarissat, paarnat kigutaalluunniit sika-tat. Aamma atorsinnaavatit paarnat panertut, ass. tranebæ-rit, sukkulaaq taartoq sequtsigaq, kokosflagit il.il.

Ima iluussaatit

lipilit kingunissaqarfii piikkit, 1-1,5 cm-inik silissuseqartunik aggorlugit.

Peanutbutterimik imaluunniit mandelinik punniliamik, iipilip kilitaq qaava taniguk.

Akussat mamarinerusat nakkalaarutigiuk.

Disse æbleskiver er sprøde, saftige og mætter rigtig godt. Ud-over at være festlige på et kaffemikbord, så egner de sig rigtig godt til fredagshyggen eller i madpakken.

Man kan knap nok kalde det en opskrift, for det er så nemt! Grib ideen og top med det du allerbedst kan lide.

Ingredienser

Friske æbler

Nøddesmør, f.eks. crunchy peanutbutter eller mandelsmør.

Forslag til drys

Flere muligheder, f.eks. crunch fra side 8 til æblekagen, ristede nødder, frø eller kerner. Du kan også bruge tørrede frugter, f.eks. tranebær, hakket mørk chokolade, kokosflager mv.

Sådan gør du

Fjern æблernes kernehus, og skær tykke skiver på ca. 1-1,5 cm.

Fordel nøddesmør på den ene side af æbleskiverne.

Drys med dit foretrukne pynt.

RO SINBOLLER

Boor' lut seqquluttullit

Akussat (15-20 it)

7 dl imeq kissalaartoq
25 g qapuk
Uulia alussaatit 3
Igutsaap tungusunnitsua alussaat ataaseq
100 g seqquluttut
Taratsut alussaateeraq 1,5
750 g qajuusat (naqittagassiaq
akoqartilluarnerorusukkukku qajuusat
assigiinngitsut atorneqarsinnaapput)
Mannik ataaseq targutissatut

Ima iliussaatit

Qapuk imermut kissalaartumut aalateruk, uulialerlugu, igutsaap tungusunnitsortaanilu seqquluttulerlugulu. Taratseruk.

Qajuusat annikittunguakkaarlugit akulerutillattaakkit, naqittagassiarlu aalaterluarlugu. Imerpalalaassaaq nipoqaalullunilu, kisianni imerpalarujussuarani.

Naqittagassiaq filmimik qalleruk, nillataartsivimmilu unnuisillugu.

Aqaguani naqittagassiaq boor'lutut ammalorsarneqarlutik.

Boor'lut mannimmik tanikkit, 220 gradimi minutsit 20-it missaanni iffirolugit.

Punermik, immussuarmik namminerlu paarnanik marmeladeliamik sassaalliusikkit. Kaagiliornermut ilitsersuut qupp. 23-imiittoq takuuk.

Siunnersuut

Sukkulaamik taartumik sequtsikkanik seqquluttunut taarsiullugu misiliguk, mamarluartunillu boor'luliorit.

Boor'lut seqquluttullit uku ajornaatsuaraapput, naqittagassiarlu ulla arallit siqqullugit sanareerneqarsinnaalluni. Naqittagassiaq nillertumi pullasserukku boor'lut mamaqarnerussapput.

Ingredienser (15-20 stk.)

7 dl lunken vand
25 g gær
3 spsk olie
1 spsk honning
100 g rosiner
1,5 tsk salt
750 g hvedemel (bland gerne forskellige typer mel, hvis dejen skal være grovere)
1 æg til pensling

Sådan gør du

Rør gæren ud i det lunkne vand, sammen med olie, honning og rosiner. Rør derefter saltet i.

Tilsæt mel lidt efter lidt, og rør dejen godt sammen med en grydeske. Den skal være våd og klistret, men ikke flydende.

Dæk dejen med film, og stil den i køleskabet natten over.

Dagen efter tages dejen ud af køleskabet og formes straks som boller.

Pensl med et sammenpisket æg, og bag i ovnen ved 220 grader i ca. 20 minutter.

Server med koldt smør, ost og hjemmelavet sortebærmarmelade. Se opskrift side 23.

Tip

Prøv at tilsætte lidt hakket mørk chokolade i stedet for rosiner, så har du de lækreste chokoladeboller.

Disse rosinboller er nemme at lave, og du kan gøre dejen klar flere dage i forvejen. Når du lader dejen koldhæve, bliver bollernes krumme fyldig og mere saftig.





MINIPANDEKAGER

Pannakaat mihisut

Akussat (15-it missaat)

200 g issingigassat (gluten-itaqanngitsuuusinnaapput)
Bagepulverit alussaateeraq ataaseq
Vaniljepulverit alussaateeqqat marluk
Manniit marluk
2,5 dl immuk
Citronip akuutissaqanngitsoq qalipaa
Pannakaat tunguarninnerutikkusukkukkit igutsaap tungusunnitsortaanik akusinnaavat

Paarnanik marmeladeliaq
300 g paarnat qerisut (paarnat allat aamma atorneqarsinnaapput)
Vaniljestangi ataaseq
Dadlit panertut 8
Chiafrø-t alussaatip ataatsip missaa
Imeq 2 dl-it missaa

Ima iliussaatit

Pannakaat
Issingigassat aserorterummi aserorterluakkit, bagepulverit valinjepulverillu akulerullugillu.

Manniit qaqortinnissaata tungaanut aalatikkit, immuk, citronip qalipaa akussallu sinneri akulerutikkit.

Akuukkatit minutini 10-ni uninngatikkit.

Pannakaat mihisut siakkit.

Paarnanik marmeladi

Paarnat imilerlugit, vaniljestang-ilerlugu dadlilerlugillu igamut qalakkit.

Paarnat qalareeriarpata, vaniljestang-i qaquinneqassaaq, vaniliartaalu piiarneqarlutik.

Vanila akuliutikkit, igamilu tamarmik aserorterummik sequtserlugit akulerutsilluarlugit.

Kingullertut chiafrø-t akulerutikkit, marmeladi nillarseruk annikittumillu issorserlugu. Marmeladi imerpalanginnettukkusukkukku chiafrø-nik amerlanernik ilasinnaavat.

Ingredienser (ca. 15 stk.)

200 g havregryns (evt. glutenfri)
1 tsk bagepulver
2 tsk vaniljepulver
2 æg
2,5 dl mælk
Skal fra 1 økologisk citron
Evt. lidt honning hvis du ønsker pandekagerne sødere

Sortebærmarmelade

300 g frosne sortebær (andre bær kan også bruges)
1 vaniljestang
8 tørrede dadler
Ca. 1 spsk chiafrø
Ca. 2 dl vand

Sådan gør du

Pandekager
Blend havregrynen fint, og tilset bagepulver og vanilje.

Pisk æggene luftige og tilset mælk, citronskal og de tørre ingredienser.

Lad dejen hvile i 10 minutter.

Steg små pandekager på en pande med lidt fedtstof.

Sortebærmarmelade

Kog bærrerne op med vand, vaniljestang og dadler i en gryde.

Når bærrerne er kogt ud, tages vaniljestangen op, og kornene skrubes ud.

Tilsæt kornene, og blend det hele med en stavblender i gryden.

Rør til sidst chiafrøene i, og lad marmeladen afkøle og gelere let. Hvis du vil have en fastere marmelade, kan du til sætte lidt flere chiafrø.

Sukkulaamik laghageliaq

Ahussat

Sukkulaamik kaagitaa

Dadlit aqilisakkat 10

Kokos uulia alussaatit 4

Banaani ataaseq

Vaniljepulverit alussaateeqqat marluk

50 g kakaopulverit

100 g mandelmelit

Taratsut pussuk ataaseq

Bagepulverit alussaateeraq ataaseq

Manniit 3

Kaagiliussummut siatsissut tarngut-tissaq

Kokos-imit flødeskum-iliaq

Kokosmælk kit qillertuusat marluk
(Santa Maria)

Vaniljepulverit alussaateeraq ataaseq

Miseraq karamelisunnittoq

Dadlit panertut 20

5 dl imeq

Taratsut pussuk ataaseq

Citronip issera alussaat ataaseq

Pinnersaatissat

Hasselnøddit sikatat

Ima iliussaatit

Sukkulaamik kaagitaa

Kokos uulia igamut aatsiguk.

Dadlit aqilisakkat, kokos uulia bananilu blenderimut akulerutsillugit aalatikkit.

Vaniljepulverit, kakaavit, mandelmel-it, taratsut bagepulverillu akuliutikkit aalterlugillu.

Manniit qaqortinnissaata tungaanut skålimi aalatikkit, kingornatigullu kaagiliassap sinneranut akuliullugit.

Kaagiliassaq springform-imut (18 cm-iusu-mut) taninnikumut, iffiornermut pappiaq-qamik qallikkamut kuiuk, iffiorfimmi 175 gradimi minutisit 30-t missaat iffiorlugu.

Kokos-imit flødeskum-iliaq

Kokosmælk nillataartitsivimm unnu-siguk.

Aqaguani issornertaa orsoqarnerusoq immikkoirtiguk, vaniljepulverilerlugulu skum-ingornissaatalu tungaanut aalterlugu.

Miseraq karamelisunnittoq

Dadlit imilerlugit aqilinissaata tungaanut qalaartikkit.

Citronip issera taratsullu akulerutikkit, sirup-ingornissaata tungaanut blenderimik aserorterlugit.

Imerpalanerutikkusukkukku imermik ilasinnaavat.

Sassaalliuutiginninnissaq

Kaagi marlunngorlugu aviguk. Kokos-imit skum-iliaq kaagit akornannut qaavanullu taniguk.

Hasselnøddinik sikatitanik aggukkanik pinnersaaseruk, kaaglu kissartumik karamelisunnitumik miseqqerlugu sassaalliuutigalugu.

Siunnersuut

Flødeskum naliginnasaq atorusunne-rugukku atorneqarsinnaavoq. Kokos-imit skum-ilioruit pingaaruteqarpooq light-iusoq atunnginnissaa, aalaterneqarnermini skum-nngorsinnaanngimmat.



Chokoladelaghage

Ingredienser

Chokoladekage

10 udblødte dadler

4 spsk kokosolie

1 banan

2 tsk vaniljepulver

50 g kakaopulver

100 g mandelmel

1 nip salt

1 tsk bagepulver

3 æg

Fedtstof til springformen

Kokosflødeskum

2 dåser kokosmælk (Santa Maria)

1 tsk vaniljepulver

Karamelsovs

20 tørrede dadler

5 dl vand

1 nip salt

1 spsk citronsaft

Sådan gör du

Chokoladekage

Smelt kokosolie i en gryde.

Blend de udblødte dadler med kokosolie og banan.

Rør vaniljepulver, kakao, mandelmel, salt og bagepulver i.

Pisk æggene luftige i en skål, og vend dem i resten af dejen.

Hæld dejen i en smurt springform (18 cm) beklædt med bagepapir, og bag i ovnen ved 175 grader i ca. 30 minutter.

Kokosflødeskum

Stil kokosmælken på køl natten over.

Dagen efter tager du den fede del fra og pisker til skum sammen med vanilje.

Karamelsovs

Kog dadlerne op med vand til de er helt udkogte.

Blend med citronsaft og salt til du har en glat sirup.

Tilsæt evt. mere vand, hvis du vil have den mere flydende.

Anretning

Skær kagen op i to dele. Fordel kokoskum imellem lagene og på toppen. Pynt med grofthakkede hasselnødder, som er blevet ristet på en tør pande, og server med den varme karamelsovs.

Tip

Du kan sagtens bruge en almindelig fløde til flødeskum, hvis du foretrækker det. Når du laver kokoskum, er det vigtigt at du ikke vælger en light-udgave, da den ellers ikke vil dele sig eller blive luftig nok, når den piskes.

Pynt

Ristede hasselnødder





MUFFINS

Muffins-it

Akussat (12-it missaat)

Muffins-it

lipilit marluk

Kokos uulia alussaatit 3

3 dl issingigassat

Vaniljepulverit alussaateeraq ataaseq

Bagepulverit alussaat ataaseq

Citronip akutissaqanngitsoq ataatsip issera

Daddelsirup-i alussaatit 3 – qupp. 29 takuuk

Taratsut pussuk ataaseq

Manniit 3

Qalliuissutissaq

200 g flødeost naturel-i

Citronip akutissaqanngitsup ataatsip qalipaa

Vaniljepulverit alussaateeraq ataaseq

Dadlinit sirup-iliaq, nammineq akoorlugu

Pinnersaatissat

Paarnat aamma citronip aqalipaa sequtsigaq

Ima iliussaatit

Muffins-it

lipilit riiverummut riivikkit.

Kokos uulia igamut aatsiguk.

Akussat tamarmik, manniit minillugit akulerukkit.

Immikkut skålimi manniit qaqtinnissaata tungaanut aalatikkit, siulianilu akulerussarnut akuliullugu.

Muffinsiliassaq muffins-iliorfinnut 12-nut agguatiguk 200 grademi minutit 15-it missaat iffiorlugit.

Muffins-inut qalliuissutissaq

Flødeosti, citronip issera vaniljepulverillu akulerutikkit.

Dadlenik sirup-iliamik akullattaajuk, tunguarnittunngortillugu.

Akuukkatit muffins-inut nillarsikkanut qallikkit, paarnanik citronillu qalipaaniq riivikkanik pinnersaaserlugit.

Ingredienser (ca. 12 stk.)

Muffins

2 æbler

3 spsk kokosolie

3 dl havregryn

1 tsk vaniljepulver

1 spsk bagepulver

Saft fra 1 økologisk citron

3 spsk dadelsirup – se side 29

1 nip salt

3 æg

Frosting

200 g flødeost naturel

Skal fra 1 økologisk citron

1 tsk vaniljepulver

Dadelsirup, tilset efter smag

Pynt

Sortebær og revet citronskal

Sådan gør du

Muffins

Riv æblerne groft på et rivejern.

Smelt kokosolien i en gryde.

Bland de revne æbler, havregryn, vaniljepulver, bagepulver, citronsaft, dadelsirup, smeltet kokosolie og salt godt sammen.

Pisk æggene luftige, og vend i blandingen.

Fordel dejen i 12 små muffinforme, og bag i ovnen ved 200 grader i ca. 15 minutter.

Frosting

Pisk flødeosten sammen med citronskal og vanilje.

Smag til med dadelsirup, så den bliver sød og cremet.

Fordel blandingen på de afkølede muffins, og pynt dem med sortebær og revet citronskal.

Sikut sisamat

Akussat (inuummut 1-mut)

Tamanut naoqqutassiaq

Banaani qerisoq ataaseq

Nøddesmør, ass. mandelsmør imaluunniit peanutbutteri alussaat ataaseq

Dadlit aqilisakkat marluk

Vaniljepulverit alussaateeraq ataaseq

Yoghurti annikitsunnguaq, kokosmælk-i, immuk nalginnasaq imaluunniit mandel-init immuliaq – Annerstussusisaat qanoq ittuuneralu nammineq aalajangissavat.

Ima iliusaatit

Akussat tamaasa aserorterummut ikikit, assigiaartunngortillugu kinertiimillugulu.

Una ilitsersuut sikunut atorsinnaavat, mamarinerpaasarnillu qallerlugu. Sana-nerani mamassutsinik assigiinngitsunik akusinnaavat.

Mamassutsit assigiinngitsut

Mamassutsit sisamat uani saqqummiup-pagut. Illillu mamarisat toqqaruk.

Siku aappaluttoq

Paarnanik aappaluttunik assak ulikkaarlugu akukkit, ass. hindbærerit, jordbærerit, brombærerit, paarnat kingutaarnalluunniit.

Siku sungaartoq

Ananas-inik mangonilluunniit assak ulikkaarlugu akukkit, kiisalu citronip akuitissaqanngitsup affap issera qalipaalu ilanngukkit.

Siku kajortoq

Kakaavip pulveriinik sukkoqanngitsunik alussaatit marluk ulikkaarlugit banaani-millu qerisumik ataatsimik akuseqqillutit.

Siku qorsuk

Broccolit spinatilluunniit qerisut assak ulikkaarlugu akukkit, kiisalu citronip akuitissaqanngitsup affap issera qalipaalu.

Soorunami qallerneqassapput!

Nammineq sikuliarnut qalliissutissatut siunnersuutit ajajku. Seqqluttortaa (crunch-) ilitsersuummi qupp. 8-im i takuneqarsinnaavoq, paarnat qeritillugit panertitat, naatitat panertut, qaqqortarri-sat sikat, paarnat kigutaat, kokosfla-git, naatitat/paarnat nutaat imaluunniit chiafrø-t.

Siunnersuut

Banaanit sungaartut tunguarnissute-qarluartuupput. Qalipaajakkit qerisunut puussaianullu poorlugit. Taamaalillutit akussatut nammineq sikuliornissarnut iffiornissarnulluunniit peqartuaannasaatit.

Ingredienser (1 person)

Grundopskrift

1 frossen banan

1 spsk nøddesmør, feks. mandelsmør eller peanutbutter

2 udbledte dadler

1 tsk vaniljepulver

Lidt youghurt, kokosmælk, almindelig mælk eller mandelmælk – mængden og typen afhænger af den konsistens, du ønsker.

Sådan gør du

Blend det hele til en ensartet og cremet masse.

Du kan bruge denne grundopskrift som base for din is, og så toppe med det, du bedst kan lide. Du kan også tilsætte forskellige smagsvarianter.

Variationer

Her får du fire forskellige forslag til, hvordan du kan variere din is. Tilsæt følgende til grundopskriften og blend det med.

Rød is

Tilsæt en håndfuld frosne røde bær, f.eks. hindbær, jordbær, brombær, sorte bær eller blåbær.

Gul is

Tilsæt en håndfuld frossen ananas eller mango, samt saft og skal fra en halv økologisk citron.

Brun is

Tilsæt 2 spsk kakaopulver uden sukker og en ekstra frossen banan.

Grøn is

Tilsæt en håndfuld frossen broccoli eller spinat, samt saft og skal fra en halv økologisk citron.

Topping skal der til!

Her er forslag til topping som egner sig virkelig godt oven på din hjemmelavede is: Crunch fra opskriften på side 8, frysetørrede bær, tørrede frugter, ristede nødder, kerner og frø, kokosflager, friske frugter/bær eller chiafrø.

Tip

Overmodne bananer har en fantastisk sødme. Skræl dem og fryser dem ned i fryseposer. Så har du altid en god ingrediens til hjemmelavet is eller hjemmebag.

Sikut nammineq sanaat immaqa kaffillernermi sassaalliuressatut piukkun-narpallaangikkaluarput, kisianni sananissaannut ilitsersuut soorunami pissavat! Banaanit kajortinnikut qerititsivimmut ikikkit, ullaakkorsiuissar-nillu, ualikkullu tamulugassarnik imaluunniit sukujuttornissaagaluamut taarsiullugit sikuliorlutit.

Hjemmelavet is er måske ikke det nemmeste at sætte på kaffemikbordet, men du skal alligevel ikke snydes for denne opskrift! Smid de brune bana-ner i fryseren, og lav is til morgenmad, eftermiddagssnack eller i stedet for fredagsslik. Prøv selv!



Kaagiliornermut ilitsersuusiortoq · opskrifter

Anne Nivika Grødem, Greenlandic Foodlover

f greenlandicfoodlover **g** greenlandic_foodlover **www** www.greenlandicfoodlover.gl

Assiliisoq · fotograf

Emilie Binzer

Ilusilersuisoq · layout

Sara Maritta Brasse, KNB

Uunga qujassuteqarpugut Natuk Lund Olsen ilisimasavit siammarterukkusunnerinut

Tak til Natuk Lund Olsen for at dele din viden

Qppersakkamik Kalaallit Nunaanni Brugseni saqqummersitsisuuvoq

Hæftet er udgivet af Kalaallit Nunaanni Brugseni

Kaffillerneq

Kaffillerneq Kalaallit Nunaata nunasiaanerata kingorna eqqunneqarsimavoq.

Kaffillernerlu ullutsinni kalaallit kulturiannut allanit allakajaajusutut ilisimaneqarluni.

Kaffilleriaaseq ilaqtariinni pingaartinneqarpoq. Assigiimmik kaffilleriaaseqartoqannngilaq, allaniilli kaffillertunit isumassarsiorqartarluni. Taakkua tassaapput kaffillernermi alutornar-tartut, nutarteriuarneq inuaqatigiillu akornanni pissutsinut nutaanut malinnaaneq.

Utoqqaat oqaloqatigigaanni, eqqaamasarpaat namminneq meeraagallaramik kaffillerneq ullaaralaakkut aallartittartoq. Inuit namminneq tiitorfitik nassartarsimavaat, taamaalillutik imminnut nappaatinik tuniluutinnginniassagamik.

Qanga meeqqat suliassarisimasaat tassaasimavoq ulloq sioqqullugu kaffinik aserorterinissaq. Kaffi igarujussuarmi sananeqakkajuttarsimavoq, kalaallit kaagiat iffiorfinnut aamaruutissanik atuisunut sanaajusarsimasmuk sassaalluiteqartarsimallutik. Tassungagooq sananeqaraangami mamarluinnartarsimasoq oqaatigineqartarpoq.

Kaffemik

Kaffemik er et fænomen, som blev introduceret efter koloniseringen af Grønland. I dag er kaffemik kendt som en særpræget del af den grønlandske kultur.

Måden at holde kaffemik på er stærkt familiært forankret. Ingen gør det på samme måde, og det er ofte, at man fornær sine anretninger efter inspiration fra andre kaffemikker. Det er netop dét, der gør kaffemikker spændende – de fornær og følger trenden i samfundet.

Når man snakker med ældre, erindrer de, at under deres barndom plejede kaffemikker at starte ganske tidligt om morgenen. Folk tog selv deres egne krus med, for at man ikke smittede hinanden med sygdomme.

I gamle dage var børnenes opgave at male kaffen dagen i forvejen. Kaffen blev ofte lavet i en stor gryde, og hvis der blev serveret noget til, var det grønlandskagen. Den blev lavet i en kulpovn og gav efter sigende kagen en hel fantastisk smag.

Natuk Lund Olsen
Historiker

