



Pea Power Plant

Gabriel Olsson – frilansande bagare

Idé: Denna macka ska symbolisera framtidens mat. Livsmedel som kan odlas hållbart, lokalt i hela landet och har noll påverkan på natur och klimat. Därför så komponerade jag mackan med *hållbar och effektiv odling* i omtanke med mottot ” hur ska jag kunna mata 10 miljarder människor år 2040” Därför valdes råvaror som enkelt kan bytas ut efter behov eller säsong. Tanken grundades i en macka som ska symbolisera mitt hemlän Skåne, med råvaror från alla olika sorters fält runt om i mitt hus där jag växte upp.

Vision: En macka ska vara en bra måltid på alla tider av dygnet, med råvaror som faktiskt inte gör mer skada än nytta både för dig, din kropp eller klimatet. För att ha så lite klimatpåverkan som möjligt så blev mackan vegetarisk, då grönsaker har en skrattretande bråkdel Koldioxidutsläpp jämfört med rött kött.

Brödet: Bröd är ju det mest hållbara och klimatsmarta man kan äta enligt brödinstitutet, därför ska pålägget också vara det! Där har vi en perfekt match. Brödet per portion innehåller nästan **6 gram kostfiber vilket är 24 procent av det dagliga behovet**, vilket blir ännu mer med den fiberrika fyllningen av mackan. För mig som bagare så är det

självklart att alla ska kunna ha tillgång till gott och nyttigt bröd, därför är receptet enkelt och bakat på fullkorn av både vete, havre och råg.

Ätbara pappret: Mackan kommer vara omsluten i ett ätbart papper gjort av potatisskal som kokats med urpressade citroner som annars skulle slängts. Koket svalnar över natten så att en gel bildas när stärkelsen gelatiniserat under kokningen, gelén bres tunt ut på en silikonmatta och torkas i ugn till ett formbart papper skapas.

Mackan står för **281,9g CO2** Detta motsvarar: **1,6km** bilresa med en liten bil **21km** cykelresa Mackan sår också för **2,34%** av de totala utsläppen **per dag** från en genomsnittlig svensk år 2018 räknat på **4,2 ton CO2 per person/år**.

Rågbröd

1000g vatten
500g rågsurdeg
230g fint eller virvlat rågmjöl
120g havregryn
850g vetemjöl askorbinfritt
200g grovmalt vete 50g havssalt
(2g jäst (om man vill))
Autolysa mjöl och havre 20-40 min , blanda i resterande 2+5min 90,90.

Jag valde en autolys för att förbereda gluten för bearbetning därav gör körtiden kortare, detta resulterar i ett kortare bett i inkråmet som passar bättre till mackan. Ätbart papper 100g potatisskal 400g vatten 30g citron Kokas i ca 10 minuter på låg temperatur, sila och svalna, bre ut på papper. Torka i ugn på 70-90 grader

Ätbart papper

100g potatisskal
400g vatten
30g citron
Kokas i ca 10 minuter på låg temperatur, sila och svalna, bre ut på papper. Torka i ugn på 70-90 grader.

Grön ärtröra

225g gröna ärtor, lätt blancherade

1msk olivolja

2 msk citronsaft

1 msk pumpatahini

1/2 dl finriven bondost

Salt

Peppar

Citronzest från 1/2 citron

Ramslök

Mynta

Fänkålslaw

50g morötter

50g äpple

50g isad fänkål

100g mjölsyrad fänkål (eller gurka)

30g majonnäs

Vegansk mayo

1dl sojamjolk

2,5dl neutral olja

1/2tsk senap

1tsk vinäger

Salt

Peppar

Mixa alla ingredienser förutom olja och häll långsamt i olja till en emulsion, förvara kallt 1-2 veckor

Mjölsyrad fänkål

2 msk havssalt per liter vatten

1 vitlöksklyfta

1 tsk fänkål/anisfrö

Rensa och salta fänkålshalvor i 1-3 timmar tills de blir mjuka, tvätta med kallt vatten och lägg in i vätskan. Rör om varje dag i 3-4 dagar, kyl sedan och servera efter behov

Sotade morötter/palsternacka

10g honung

Salt

Peppar

Skiva morot och palsternacka med mandolin eller med potatisskalare i tunna remsor. Salta och peppra Baka i 330 grader eller på högsta i 2-4 minuter Pensla med honung

Montering

1 st rågbaguette

Ca 1 cm med ärtröra

Ett generöst luftigt berg med fänkålslaw

Rostad morot och palsternacka

Blast från fänkål och morot

Pumpaströn och fänkålsaska

Garnityr Blast från morötterna och fänkålen för att ge en pepprig smak (morotsblast) samt lakristoner (fänkålsblast) toppad med hackade rostade pumpakärnor och fänkålsaska.

MACK·SM

