

LÆS I DETTE NYHEDSBREV:

- Fantastisk billige hævekurve
- Verdens nemmeste og lækreste brød...
- Bliv køkkenchick i øko-klæder – det er godt for miljø, natur og mennesker...



FANTASTISK BILLIGE HÆVEKURVE

Der er mange ting i mit køkken, som jeg er ret glad for og faktisk ikke ret gerne vil undvære... **Min blender og min food processor står her ret højt på listen** – men der er også mindre og langt billigere ting, der står mit hjerte nært. I den kategori finder vi mine hævekurve.

Hævekurve er kurve fremstillet af peddigrør, som er en slyngplante fra regnskoven. Hævekurvene bruges ved, at man lader et brød langtidshæve i kurven, hvorefter det vendes ud på en bageplade og bages.

Når man lader sine brød hæve i hævekurve, får det færdige resultat **en særlig skorpe og ydermere et fuldstændig fantastisk og smukt mønster.**

Jeg har valgt at have 2 kurve, da det betyder, at jeg **med en meget lille arbejdsindsats kan bage friskt brød med et par dages mellemrum.** Med andre ord laver jeg én portion dej, som jeg deler i 2 kurve. Det ene brød lader jeg hæve 24 timer før bagning, og det andet brød hæver et par døgn mere i køleskabet, før det bliver bagt. Smart, synes jeg selv...

Til vort sidste lagersalg havde jeg bagt et par brød i hævekurve – og det resulterede i, at vi solgte rub og stub af de kurve, vi havde på lager. Og begejstringen var stor for både smag og skorpe. Så nu tænker vi, at vi med dette uges nyhedsbrevstilbud gerne vil give dig derude mulighed for at erhverve en hævekurv eller 2 til en god pris. **Tilbudsprisen leverer dig 20% rabat, og det gælder i de næste 3 dage.**



Fra onsdag den 16. marts kl. 10.00 til og med fredag den 18. marts 2011 kan du købe hævekurve til kun kr. 117,- pr. stk.

Du finder tilbuddet via [DETTE LINK](#)

Nedenfor har du i øvrigt grundopskriften til et par sunde og lækre brød, der vil tage kegler hos både gæster og din egen familie...

VERDENS NEMMESTE OG LÆKRESTE BRØD



Med en god grundopskrift er det altid nemt og overskueligt at bage lækkert brød. Og med en grundopskrift kan man altid variere brødets ingredienser i forhold til skuffer og skabes udbud af fuldkornsmel... Den følgende opskrift tager cirka 5-10 minutter at røre/ælte sammen.

Brug evt. [DETTE LINK](#), hvis du vil linkes til vores varegruppe med mel fra Aurion.

Kold- og langtidshævet fuldkornsbrød – dej til 2 store brød

8 dl. koldt vand

15 gram øko. gær

15 gram salt

2 spsk. jomfruolivenolie

1 spsk. citronsaft

Cirka 1,2 kg. fuldkornsmel – brug emmer, enkorn, kæmpedurum, groft ølandshvede, spelt eller en blanding af disse fuldkornsmeltyper.

Dejen kan tilsættes krydderier, soltørrede tomater, oliven og meget andet godt.

Pisk vand, gær, salt, olie og citronsaft sammen, til gær og salt er opløst. Rør herefter melet i lidt efter lidt, og ælt dejen godt igennem.

Del dejen i 2 portioner og rul dem ud til brød. Læg dem i hver sin hævekurv (som skal være drysset rigtig godt med mel). Læg et vådt viskestykke over, og stil brødene i køleskabet mindst natten over.

Tag det ene eller begge brød ud af køleskabet efter koldhævning og lad dem hæve til dobbelt størrelse ved stuetemperatur.

Varm ovnen op til 200 grader med bagepladen i ovnen. Vend brødet ud på den varme bageplade (på bagepapir) og bag brødet i 35 – 40 minutter på den nederste rille.

Et ekstra brød kan sagtens hæve på køl i 3-4 dage. Så alle gode grunde til at lave dej til 2 brød, når man nu er i gang...

Hævekurvene drysses med rigeligt mel, før hver anvendelse. De må ikke vaskes i vand efter brug – skal blot børstes/nulres rene og opbevares tørt.

Som variation kan du i stedet for mel vælge at drysse hævekurvene med sesamfrø, birkes, hørfrø eller noget helt fjerde.

BLIV KØKKEN-CHICK I ØKO-KLÆDER...



I sidste uge fik vi nogle nye lækre tekstiler hjem, som bare på alle måder vil klæde enhver køkken-øko-entusiast.

Der er tale om **forklæder og grydelapper syet af økologisk bomuld og designet af 2 dygtige danske kvinder**. Det er The Organic Company, som har lanceret serien af økologiske køkkentekstiler, således at du nu ikke kun kan få viskestykker med en lækker og flot finish – næ, nu er der også forklæder med skønne detaljer.

Vi mødte jo Joy fra The Organic Company på Biofach Messen i Tyskland – og jeg må sige, at Joy er en fantastisk passioneret kvinde, der brænder 100% for økologi og sunde arbejdsforhold. Hun har så mange vidunderlige historier at fortælle.

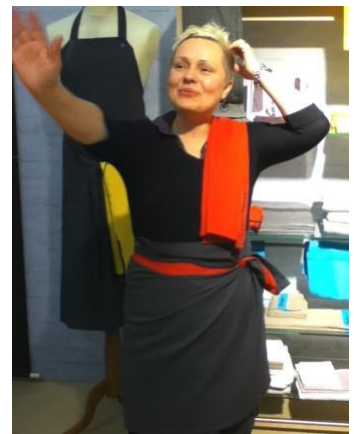
Joy fortalte os, at der i verden bruges 2% landbrugsjord til at dyrke bomuld på – men **desværre går hele 25% af det samlede forbrug af sprøjtemidler verden over til bomuldsproduktion**. Det er drøje tal, synes jeg, og en god reminder til at vælge så mange økologiske tekstiler, som pengepungen tillader.

Det massive forbrug af sprøjtemidler i bomuldsproduktionen har konsekvenser for både natur, dyreliv og ikke mindst de mennesker, der producerer og høster bomulden. Det er en skrækkelig industri med uhyrlige omkostninger. Heldigvis er udvalget af økologiske tekstiler støt stigende, mens priserne ikke er helt så høje, som for nogle år siden.

Tilbage til de nye forklæder og grydelapper i shoppen... Du bliver næsten nødt til at klikke dig en tur forbi varerne, for de taler for sig selv.

Hvilken finish, hvilket design, hvilke farver, hvilket lækkert materiale – det er så skønne varer...! Forkæl dig selv og dit køkken med disse fabelagtige tekstiler – eller giv det i en gave. Jeg kan næsten garantere dig, at det vil falde i god jord, hos den, der modtager det... Og se bare på Joy, hvor køkken-chick, man kan blive... ☺

Du kan se hele vores kategori med viskestykker, håndklæder og forklæder ved at bruge **[DETTE LINK](#)**.



ØNSKER DIG EN GOD ONSDAG! HILSNER FRA JANNIE, HELSEBASEN




online økologi, bæredygtighed og sundhed

Send mig en mail, hvis du har noget på hjerte: jannie@helsebasen.dk