



Nyhetsbrev

Nr 10 September
1998

Innehåll

Ledaren

[Flytande margarin](#)

[Aspegrens kaktävling](#)

[Extra Fint Vetemjöl](#)

[Postkaka +
bakelsefrimärken](#)

[Ut i Naturens skafferi](#)

[Lángos](#)

[Rulltårter i långa
banor](#)

[Så långt lagret räcker](#)

Hembakning allt populärare



Den här sommaren har vi märkt en rejäl försäljningsökning när det gäller bakprodukter. Visst har det regnat och blåst, men det är nog inte enda anledningen till att ljuva bakdofter spridits i många hem över de inneaktiviteter man ägnat sig åt.

På konditorier och kafeer är fikatrenden i positiv utveckling. En stunds avkoppling, en smörgås på gott bröd eller en god kaka till kaffe eller te unnar sig allt fler. Många tycks också äta smörgåsmat till lunch och gömma det lagade målet till kvällen.

Flytande vinner terräng

Det här hälsar vi givetvis med glädje på Hembakningsrådet. Vid vårt senaste styrelsemöte konstaterades också att flytande produkter vinner allt mer terräng. Flytande margarin, som jag själv saknade under många år, upptäcks av allt fler. Hemkunskapslärare säger att killarna är snabbast på att använda flytande margarin, marknadsundersökningar visar att yngre konsumenter gärna väljer det flytande.

Samma kan konstateras på honungssidan. Flytande honung används i allt fler sammanhang. Både i matlagning och bak och till te.

Hemsidan välbesökt!

Att satsningen på hemsida är riktig fick vi bekräftat då vi beställde räkning av antalet besökare under augusti. Drygt 5.500 besökte under månaden vår hemsida – och läste mer än startsidan. Vi finns inte länkade någonstans, vad vi vet,

men vill gärna bli det. Draghjälp fick vi dock av tidningen Buffé i slutet av augusti, tack för det!, då de berättade om vår sida.

Under september har vi lagt ut brödrecept som associerar till de sju riksdagspartierna - franskbrödrosor, blåbärslimpa, prästens hår, lantbröd med filmjök, minibaguetter med vitlök och oliver, müslibullar samt rödbetsbröd. Gissa hur vi parade ihop dem. Eller kolla på

<http://www.hembakningsradet.se>

Hemsidan utökas kontinuerligt och uppdateras med nya recept. Har du åsikter och tips när det gäller vår hemsida tackar vi med en liten bakpresent.

Glada bakstunder,
önskar

Kaeth Gardestedt

[Tillbaka](#)



**Agneta
Mauritzson**

Flytande margarin i sockerkaka

Eftersom vi fått flera frågor om flytande margarin i bakning av mjuka kakor, bad vi Agneta Mauritzson, chef för Van den Bergh Foods konsumentprovkök, att testa sockerkaka med fast respektive flytande margarin.

- Man får en saftigare och något lite hållbarare kaka med fast fett då det gäller sockerkakor med 150-200 gram margarin, säger Agneta och förklarar att margarinet binder luft tillsammans med sockret, som håller under bakningen och ger en saftig kaka med hög volym.

- Med flytande margarin måste man vispa samma tid som med det fasta margarinet för att få en luftig kaka. Men det är enklare eftersom man slipper smälta margarinet. Det går bra att baka en sockerkaka med en lätt smaktillsats, t ex citron- eller apelsinsmak med flytande margarin, säger Agneta, som rekommenderar fast margarin då man vill tillsätta en tyngre baktillsats, t ex russin eller suckat.

Om du vill göra samma test, så använde Agneta detta recept:

Ingredienser

150 g fast margarin eller 1 1/2 dl flytande margarin, 2 dl strösocker, 2 ägg, 1/2 dl vatten, 3 dl vetemjöl och 1 tsb bakpulver.

Det rumsvarma fasta margarinet vispade luftigt och poröst med sockret på ca 1 1/2 minut med elvisp.

Det flytande margarinet vispas på några sekunder samman med sockret, men för luftig porös smet krävs vispning under 1 1/2 minut.

[Tillbaka](#)

Aspegrens kaktävling

TV-programmet "Aspegren mitt i maten" följer mat- och baktrenderna och efterlyser nyskapande i en tävling om Sveriges sju godaste kakor. Experimentera med lite nya smaker på dina traditionella kakrecept eller helt nya och skicka in så det blir en ordentlig "inventering" i de smaker som ligger i tiden nu när vi närmar oss millennieskiftet. Adressen är "Kakfatet. Aspegren mitt i maten. Sveriges TV. 212 01 Malmö."



I rutan fick vi bl a se Johanna Westman som diskuterade olika smaksättningar med Jesper Aspegren.

[Tillbaka](#)



Extra Fint Vetemjöl

Det nya vetemjölet uppskattas av många. Några frågor har vi fått och här kommer sammanfattande svar:

Extra Fint Vetemjöl skall användas till bakning av mjuka kakor, pajer, spröda småkakor samt till karlsbaderbröd och kaffebröd med mycket fett.

Använd ditt favoritrecept, men uteslut bakpulvret.

Innehåller receptet bikarbonat skall du använda detta.

Extra Fint Vetemjöl används även till bakning där man normalt inte använder bakpulver. T ex till pajer och småbröd. De blir sprödare med det nya mjölet, som alltså innehåller en väl avvägd mängd bakpulver. Småbröden blir dessutom mörare än då man bakar med kärnvetemjöl.

[Tillbaka](#)

Dostkaka

bakelsefrimärken

Idén kommer från optimistkonsultbagaren Calle Widell och snabbt har den blivit verklighet: att kaktrenden skall uppmärksammas som postkakor och att vi skall kunna välja att slicka frimärken med svenska favoritbakelser på framsidan.



Honungstosca

Vinnarkaka i den stora tävling som utlystes bland Sveriges alla konditorer kreerades av Bo Sundström, Husum. Ett viktigt krav är att kakan skall tåla att hanteras av Posten, som förhoppningsvis tar det lite varsamt när de ser de läckra rosa kartongerna. Naturligtvis komponerade Bo Sundström sin postkaka med ingredienser han själv gillar. Resultatet är en Honungstoscakaka med romtryffel på mjuk maräng.

Andrapristagare blev Annika Svensson, Falkenberg, och Emilia Benjaminsson, Halmstad. De går på Österängskolan i Kristianstad och deras postkaka är en nötkaka överdragen med choklad.

12 postkakor

De tolv finalrecepten har skickats till konditorierna runt om i Sverige. Nu gäller det att hänga på och välja en smarrig kaka till kakmoster och godisfarbror nästa födelsedag. Eller du - skicka en när du bara får lust!

[Tillbaka](#)



Ut i Naturens skafferi

Vi söker nya recept på kakor och bröd med frukter och bär från vår svenska natur. Har du några trevliga varianter att bjuda på? Tio insända recept belönas med var sitt ex av den behändiga boken "Ut i Naturens skafferi" som också kan beställas direkt från Danisco, tel 020-740 200.

49 kr inkl porto är priset.

Boken presenterar både ätliga och giftiga bär och frukter samt närmre hundra recept.

Senast den 30 oktober vill vi ha ditt recept om du vill tävla om en bok.

[Tillbaka](#)

Lángos har blivit ett populärt festivalbröd som vi gärna kan unna oss hemma också. Det kommer ursprungligen från Ungern och uttalas lanngosch.

Servera med gräddfil, hackad rödlök och stenbitsrom/caviar eller med riven ost eller droppa över en vitlöksdressing. Ett glas kallt öl är perfekt till.



Ingredienser

ca 10 dl (550 g) vetemjöl special, 2 tsk salt, 2 kokta mosade potatisar, ca 200 g, 1 paket (50 g) jäst, 2 dl mjölk 37°, olja till fritering

Gör så här:

1. Häll det mesta av vetemjölet, ca 9 dl, salt och potatis i matberedarens skål. Smula jästen över. Häll i den fingervarma mjölken. Kör degen med degkrokarna några minuter till en ganska fast deg. Tillsätt ev lite mer mjölk eller vatten.
2. Låt jäsa i skålen en timme till dubbel storlek.
3. Tag upp degen på mjölat bakbord och knåda igenom den. Tillsätt ev lite mer mjöl, det skall vara en smidig och lätthanterlig deg. Kavla eller platta ut tunna ovaler, ca 15 cm långa.
4. Låt bröden jäsa 10-15 minuter.

5. Hetta upp oljan till 180°. Använd termometer eller lägg en bit vitt bröd i den heta oljan. Om det blir gulbrunt på en minut är oljan färdig att användas.

6. Friterar några degbitar i taget tills de får en gyllenbrun färg, d v s någon minut på varje sida. Låt dem rinna av på hushållspapper.

Obs! Frityrgrattan bestämmer storleken på Lángosen. Vi har valt att göra dem lite mindre så man äter 2-3 st istället för en.

Tips! Degen kan ställas in i kylan vid punkt 4 om du förbereder i god tid. Tag fram så den hinner bli rumstempererad före friteringen.

[Tillbaka](#)



Rulltårtor i långa banor

Det strömmade in recept av de mest fantasifulla slag och även många klassiska varianter när Hemmets Veckotidning och Hembakningsrådet tillsammans utlyste en tävling om sommarens bästa rulltårta. Tio vinnare utsågs efter viss vanda av juryn,

**Bodil Holmström, Hemmets
Veckotidning och Kaeth
Gardestedt i dekorationstagen.**



Ingredienser

Botten: 3 ägg, 1 1/2 dl strösocker,
5 msk potatismjöl, 1 msk vetemjöl,

2 msk kakao, 1 tsk bakpulver

Fyllning: 100 g färskost, 1/2 dl
socker, 3 dl vispgrädde, 100 g ljus
choklad, ca 1/2

dl koncentrerad apelsinsaft

Garnering: ca 1/4 av fyllningen
choklad

Ugn: 250°

som smakade sig igenom det 30-tal goda rulltårter vi valt för slutbedömning. När jag var tonåring talades det om hur svårt det är att baka rulltårta, men det är inte sant. Några små knep och det går som en dans. Dessutom kan vi nu rekommendera Extra fint vetemjöl för bästa resultat.

Apelsinstubbe

Gör så här:

1. Botten: Vispa ägg och socker pösigt.
2. Blanda mjölsorterna, kakao och bakpulver och sikta ner i äggsmeten. Rör om försiktigt.
3. Bred ut smeten i en bakpappersklädd långpanna och grädda i ugn ca 5 min.
4. Stjälp upp kakan på sockrat papper och dra bort bakpapperet. Låt kakan svalna under plåten.
5. Fyllning: Rör osten smidig med sockret och 1/2 dl ovispad grädde.
6. Koka upp 1/2 dl grädde. Rör ner chokladen i mindre bitar. Blanda chokladen med apelsin/ost. Vispa resten av grädden, blanda i fyllningen.
7. Bred större delen av fyllningen på kakan och rulla ihop. Bred resterande fyllning ovanpå. Garnera med t ex strimlade apelsinskal, hackad choklad eller strössel. Låt kakan mogna i kylskåpet några timmar före servering.

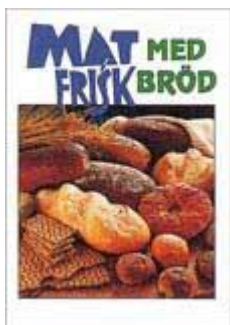
[Tillbaka](#)



Lagerrensning

Tag chansen som inte återkommer: att beställa av våra äldre trycksaker och endast betala portokostnaden för dem. Vi anger ca-vikt så kan du själv avgöra hur många kilo beställningen kommer att sluta på.

Upplagorna börjar ta slut och vi har inte för



avsikt att göra nytryck. Detta kan du välja bland:

Bröd är vår viktigaste mat

Faktasidor varvade med uttalanden från tio kostexperter och näringsforskare. Tabeller över fiberinnehåll och näringsämnen.
24 sidor, A4, ca 170 g

Brödet den största fiberkällan

I ord och bild visas hur man komponerar måltider med den rätta dagliga fibermängden. En skrift för dig som är intresserad av kost- och näringsfrågor, friskvård och hälsouppllysning.
15 sidor, A4, ca 110 g



Matfrisk med bröd

Broschyr om brödets betydelse för vårt välbefinnande.
4 sidor, A5, ca 10 g

6-8 fakta om bröd och viktkontroll

En liten skrift om hur man behåller sin vikt och mår bra, författad av bl a livsmedelskonsulent Anne-Marie Ekman.
12 sidor, 10x21 cm, ca 20 g

4-6 mål om dagen

En skrift som rekommenderar att dagens näringsintag fördelas på flera måltider med många kända kost- och näringsexperter som medarbetare. Utkom 1992.
16 sidor, A4, ca 110 g

SLUTSÅLT!

BRÖD och KAKA 2, Memory med råvaror, Bröd bra för tandhälsan, Bringéus Brödet samt planschen till Sannsagan om Julbrödet.

För våra övriga trycksakserbjudanden hänvisar vi till "Baka Mera". Ring och beställ om du inte redan har den!