



# Nyhetsbrev

Nr 11 December 1998

## Innehåll

Ledaren

[Sju sorters kakor](#)

[Hembakningsrådet  
på kryssning](#)

[Flytande Tre Ess](#)

[All världens bröd](#)

[Lättare att lyckas  
med baket](#)

## Bryt ett bröd

Att bryta bröd är en symbolisk, fridfull handling. Det betonades bl a vid invigningen av brödutställningen i Malmö då Jelica Ugricic, ordförande i Internationella kvinnoföreningen, i sitt anförande berättade att man ofta börjar med att baka bröd med nyanlända flyktingkvinnor.

- De har förlorat mycket av sin identitet, men de flesta kan just baka bröd, de har något unikt att visa oss, nämligen sitt hemlands seder, sade Jelica

- Och med den man bryter bröd bråkar man inte!



### Positiva symbolvärden

Brödet är en viktig religiös symbol. Bröd uppfattas allmänt mycket positivt och är ett betydande baslivsmedel i stora delar av världen.

Visst är det rogivande att bryta ett bröd, t ex i väntan på att bli serverad en måltid. Visst är det härligt att känna doften av nybakat bröd, det må vara matbröd eller kaffebröd. En njutning man unnar många att få uppleva!

### Jul - bakhögtid

Bakning tillhör de många trevligheterna inför julen. Ett gott vörtbröd hör till, liksom lussekatter med eller utan saffran, pepparkakor givetvis, och så lite goda småkakor att fylla burkarna med. Nya recept finner du här.

### Låt alla vara med

Passa på att göra julstöket till allas angelägenhet. Vad gör det om det inte blir perfekt, bara det är roligt. Om pepparkakorna skulle bubbla eller bli lite tjocka, om lussekatterna får lite märkliga former eller småkakorna inte blir exakt likadana, så

kommer de ändå att bära trevliga gemensamma minnen.

Glada bakstunder,  
önskar

Kaeth Gardestedt

---

[Tillbaka](#)



**Stämningsfull provsmakning av julbaket framför en värmande brasa.**

## Sju sorters kakor

Närmare ett tusen recept kom in till "Aspegren mitt i matens" kaktävling. I den sak-, kak- och bakkunniga juryn var Hembakningsrådets Kaeth Gardestedt ordförande. Tillsammans med konditorerna Helena Pankraz och Calle Widell smakade och bakade hon de 25 finalistrecepten.

- Många var s k vandringsrecept, en del lätt igenkända från tidigare, kommenterar Kaeth.

- Klara trender är att man använder godis som smaksättare i kakor, att jordnötter och corn flakes är populära ingredienser. Några hade försökt, men tyckte vi inte riktigt lyckats, med vitlök och chilepeppar. Flera hade bytt ut smör eller margarin mot olja, vilket inte fungerar alltid. Men, vi var helt överens om de sju kakor som slutligen blev vinnare: Citronkakor med chokladkärna, Fågelkaka, Ingefära- och kardemummakryddade mördegskek, Kumminkaka, Lavendelkakor, Saffranskorpor och Squashmuffins.

---

[Tillbaka](#)

# Hembakningsrådet på kryssning

Vi deltog i ett kryssningsarrangemang av Matmagasinet, där Jonas Borssén lade chile av olika slag i festmåltidsmenyerna och fader Jarl gav sina synpunkter på matens betydelse i sin egen underfundiga lättsamma stil.

85 passagerare deltog i denna del, men samtliga närmre 900 passagerare hade möjlighet att smaka och prata bröd med Hembakningsrådet hela fem timmar under kryssningen. Några barn tog chansen att göra sina egna små bullfigurer som vi gräddade åt dem.

Här demonstrerades nya lättbakat-mjöler och pratades sirap och fett i bröd, allergier och bakglädje. Här utbyttes tankar och idéer och många goda tips.

Att sprida bakandets glädje är en av våra ambitioner och det verkade som om flera 60+ män var hågade att försöka sig på en egen limpa när de kom hem.



**Katarina Hagstedt, kostinformatör på Cerealia, pratar bröddekorationer medan vår ordförande Holger Svensson avvaktar med receptfoldrar i bakgrunden.**

---

[Tillbaka](#)

## Flytande Tre Ess - Smakar Som Smör

Allt fler upptäcker fördelarna med flytande margarin.  
Så enkelt att ha stående på diskbänken när man lagar mat:



1/2 dl i bröddegen, en klick i det färdigvispade potatismoset och en klick i stekpannan. Det flytande margarinet används enkelt, utan kladd. Perfekt när man vill smörja en kakform. I stället för att smälta fast matfett använder man flytande margarin - både snabbt och säkert om man t ex bakar och lagar mat med barn.

- Tre Ess och Milda på flaska passar perfekt för dem som vill göra det bekvämt för sig och samtidigt vill behålla den goda smaken, säger Nina Sellhammar, produktchef på Van den Bergh Foods.

- Tre Ess ligger mycket nära smör i smaken, vilket uppskattas i många sammanhang. Milda är neutralt i smaken och lyfter fram smaken på de råvaror som tillagas.

### **Flytande margarin +35%**

Under föregående år ökade totalvolymen för flytande margarin med 35% - och ökningen fortsätter!

- Fram till september har marknaden ökat med ca 60% i volym jämfört med 97, kommenterar Nina Sellhammar och påpekar att en undersökning gjord av Gfk i början av året visar att det är nya konsumenter som står för en stor del av ökningen.

- Totalt säljs ca 2.500 ton flytande margarin, vilket motsvarar ca 6% av den totala mat- och bakmarknaden.

[Tillbaka](#)

## **All världens bröd**

Närmre 100 olika bröd från 30 länder har visats på Malmö Stadsbibliotek under en treveckors period.

Bakat har medlemmarna i Internationella Kvinnoföreningen gjort. Projektet ingår i en kommunal kampanj som vill visa på goda matvanor.

### **Glädje och skönhet**

Det ligger mycket glädje i brödbakningen. Här fanns vackra bröd, goda bröd, nyttiga bröd, bröd som spruckit och bröd som



**Tre kvinnor från Internationella kvinnoföreningen beskådar sina bröd: Jelica Ugricic, Nada Milutinovic och Berit Skog.**

torkat.

- Jättestorpirogen som flera beundrade är fylld med ris för att kunna visas på utställningen, berättade den ryska kvinnan som stod för bakningen av sitt hemlands "kullebjaka".



### Installation

Det visades vardagsbröd och festbröd. Små bullar och kringlor och bamsebröd. Hårda bröd och mjuka bröd.

Den iranska konstnären Jafer Taoum hade gjort brödutställningen till en installation. Med hjälp av dukar och ståltråd visade han bröd och böcker tillsammans; två av livets absoluta növändigheter.

[Tillbaka](#)

## Lättare att lyckas med baket

- Flytande margarin är perfekt till allt du stoppar i munnen, sammanfattar Agneta Mauritzson, provkökschef på Van den Bergh Foods, användningen av flytande margarin kontra fast margarin.

- Det fasta margarinet är bättre till stekning av tunna köttskivor, d v s kort stekning i hög temperatur genom sin bryningeffekt, förtydligar hon.



**Nya  
produkter  
testas av  
bakproffs.**

## **Fast fett till pepparkakor**

Dessutom använder man fast margarin när man skall bre margarin som fyllning på vetelängder och till småkaksdegar som skall kavlas eller rullas. Samt till pajdeggar som vi också låter vila i kylan minst en timme för att få en spröd deg som inte krymper. Och - nu när det är dags för pepparkakor, så är det fast margarin som gäller.

## **Mjölet tyngre**

Katarina Hagstedt, kostinformatör på Cerealia, påpekar att volymvikten på mjöl inte är densamma som för några decennier sedan. För 30 år sedan vägde 1 dl vanligt vetemjöl 50 gram, nu väger det 60 gram. Tillsätt därför inte allt mjöl på en gång utan spara några dl tills du känt att konsistensen är den rätta.

Nu till jul, när de gamla recepten plockas fram kan detta vara bra att veta.

- Det är alltid säkrare att väga i stället för att mäta, säger Katarina.

## **Lättare att lyckas**

Med de nya produkterna är det lättare att lyckas med baket. Brödsiraparnas maltextrakt hjälper jästen i sitt arbete och den nya röda jästen ger större och porösare bröd. De nya lantmjölerna innehåller både lite surdeg och skållat mjöl och med mjölmixerna slipper man mjölskvättar i skåpen - hela påsens innehåll används och ger goda resultat.

## **Fläta eller flätad korg**

Att baka vackra bröd ger en extra dimension till bakningen. Enkelt är att mjöla en flätad korg (som inte har för stora håligheter) och låta brödet jäsa däri. Stjälp upp på pappersklädd plåt före gräddningen och brödet har en fin dekoration.

Eller fläta brödet, kanske t o m med en extra, tunnare, fläta ovanpå den stora flätan.

Eller klipp jack rakt ner. Eller vik de klippta jacken åt sidorna samt bakåt.

Eller...

Och så alla goda fyllningar! Enkelt är att platta ut matbrödsdegen, bre på t ex Crème Bonjour eller Soft Spread vitlök, lite saltorkade tomater och örtekryddor, rulla ihop och lägga med skarven neråt.

[Tillbaka](#)

[startsidan](#) • [vanliga frågor](#) • [vårt material](#) • [kontakt](#)

©1998 Hembakningsrådet, Box 5259, 200 72 Malmö  
Telefon 040-98 22 11. telefax 040-26 95 55

[mail@hembakningsradet.m.se](mailto:mail@hembakningsradet.m.se)