

[Startsida](#)[Vanliga frågor](#)[Vårt material](#)[Kontakt](#)

Nyhetsbrev

Nr 12 Mars 1999

Innehåll

Ledaren

[Påskharar](#)

[Den svenska
kanelnäckan](#)

[Favoritpannkakor](#)

[Nässelbullar](#)

[Fyrdubbling av
matbrödsbak](#)

**Bakråd eller
produktfrågor?**

Några nyttiga
konsumentkontakt nummer
när du vill ha svar eller
beställa receptfolder:

Danisco Sugar:
020-74 02 00

Jästbolaget:
020-98 27 86

Kungsörnen:
020-84 84 84

Van den Bergh Foods:
020-33 10 33

Kanelnäckan 40-årssymbol



Hembakningsrådet kan i år fira 40 år av informationsverksamhet när det gäller bakning i hem och skola.

Bakning i olika former som skiftat över decennier och med de olika generationer som passerat.

Läroplanerna har förändrats och med dem hemkunsksundervisningen. Våra levnadsvanor har förändrats i hemmen. Med effektivare hjälpmedel hemma och en avancerad livsmedelsindustri ser mathållningen annorlunda ut idag än 1959 då Hembakningsrådet bildades.

Kulturarv

En av de bärande målsättningarna vid bildandet av Hembakningsrådet var att värna det svenska kulturarvet att själva baka sitt bröd och sina kakor.

Tittar man historiskt på utvecklingen, så har givetvis tillgången till olika sädeslag styrts vad som bakats. Men även vårt sätt att leva i Sverige med en utbredd självhushållning fram till modern tid.

Väljer själva

På 1930-talet bakade man 75% av brödet i hemmen. Idag, när vi kan välja bland ca 400 olika sorters bröd i butikshyllorna, bakar vi genomsnittligt 18-20% hemma. Se t ex undersökningen vi funnit i SDS.

Vi bakar för tillfredsställelsen att själva ha bestämt ingredienser och utformning. För att uppleva den sensuella känslan att bearbeta en deg. För att få den välkomnande doften av nybakat i bostaden. I de allra flesta fall för att vi vill baka.

Vad är svenskt?

Mycket av det vi bakar idag är bröd från andra kulturer: ciabatta, bagels, foccacia, baguetter. Inte många bakar den svenska sötlimpan av vete och råg, men många gör ett rejält lantbröd som gärna fiberberikas med olika fröer och kli.

Ett bakverk som vi upplever som svenskare än andra är kanelsnäckan. I den form vi bakar den, är den svårfunnen utomlands. De som varit borta från Sverige en tid brukar längta efter knäckebröd, Kalles kaviar och – kanelsnäcka. Så styrelsen fann det naturligt att upphöja just kanelsnäckan till 40-årssymbol. En variant, @, är dessutom symbol för den tid vi i allra högsta grad lever i idag!

Kaeth Gardestedt

[Tillbaka](#)



Ingredienser
ca 12 dl vetemjöl, 1 dl Fibrex, 1 msk ljus
brödsirap, 1 tsk salt, 2 msk olja,
50 g (1 paket) jäst, 5 dl fingervarmt vatten,
37°

Pensling: uppvispat ägg

Garnering: russin, ev mandel

Påskharar

Överraska med goda bullar som bakats ut som harar i påsk. Ja, att forma bullarna till något trevligt kan ju vara kul när som helst. Givetvis kan degen användas till traditionella bullar - eller bakas ut som korvbröd inför picknicken.

Gör så här

1. Häll det mesta av vetemjålet, Fibrex, sirap, salt och olja i matberedarens skål. Smula jästen över.
2. Häll i det fingervarma vattnet och bearbeta tills degen blivit smidig och släpper skålens kanter.
3. Låt jäsa i skålen till dubbel storlek, ca 30 minuter.
4. Arbeta degen blank och smidig på mjölat bakbord.
5. Dela degen i två delar. Av den ena rullas ca 14 bullar. Den andra rullas ut i längder, som delas i lämpliga bitar och sätts på bullarna som öron. Tryck ner russin till ögon och ev en mandel till mun. Lägg på bakpappersklädda plåtar.
6. Medan degen jäser under bakduk eller plastfolie, ca 30 minuter, värms

ugnen till 225°.

7. Pensla med uppvispat ägg. Tryck ner russinen om de lyft sig. Grädda mitt i ugnen ca 10 minuter.

Låt svalna på galler under bakduk.

[Tillbaka](#)

Den svenska kanelnäckan

Hur svensk är kanelnäckan och hur länge har vi bakat kanelnäckor?

Att kanelnäckor och kanelbullar tillhör de populäraste svenska bakverken är många överens om. Och redan på 1500-talet smaksatte vi bakverk med kanel.

Calle Widell, som forskat i sockerbagartraditioner, menar att det var efter första världskriget, som kanelnäckan i sin nuvarande form såg dagens ljus. Man ville ha omväxling på vetebrödet. Kanel, blandat med socker, ströddes på utkavlad deg, vilken rullades samman och gräddades som kanellängder eller delades i snäckor. Det blev ett saftigt bakverk, som snabbt vann svenskarnas hjärtan.

Recept på kanelnäckor har du säkert redan. På vår hemsida finner du ett recept. Och fler kommer under vårt jubileumsår.

Har du tankar om kanelnäckor? Har du forskat i kanelnäckans historia?

Hör av dig! Använder vi ditt

Tips på olika utbakningar ser du här



Traditionell kanelnäcka

Rumsvarmt margarin bredes ut på degplattan. Socker och kanel strös över. Rullas ihop till en rulle. Rullen skärs i ca 2 cm stora bitar som läggs i pappersformar med snittytan upp. Kanelnäckan penslas med lätt uppvispat ägg och pärlsocker strös över.

Lyxigare variant på kanelnäcka

Mandelmassa rivs över den smorda degplattan och kanel strös över. Rullas ihop till en rulle. Rullen skärs i ca 2 cm stora bitar som läggs i pappersformar med snittytan upp.

Vegabröd

Socker och kanel strös över den smorda degplattan. Rullas ihop till en rulle. Rullen delas i 3 cm bitar. Degbitens släta sida tryckes på mitten med ett mjölat knivskaft eller med tummarna så att snittyterna vändes uppåt.



Fransk lilja

Bred fyllning på degplattan som viks i 3 delar på längden. Skär den i 3 cm breda bitar. Klipp eller skär en skåra på mitten av varje degbit och trä den ena delen igenom

material, tackar vi med en ”Hur du lyckas i köket med Milda”-bok.

skåran.

Knutar

Degplattan skäres tvärs över i ca 2 cm långa remsor. Remsorna vrides och man gör en lös knut..



Kanelbriocher

(Ej på bild)
Forma degen till släta bullar. Gör ett djupt hål i mitten på bullen och fyll med kanelblandningen.



Dubbelsnäcka

Socket och kanel strös över. Rullas ihop till en rulle. Rullen delas i 3 cm bitar som klipps på mitten och viks ut.

[Tillbaka](#)



Favoritpannkakor

I Sverige gräddar hela 70% av barnfamiljerna pannkakor minst en gång i månaden. Ofta äter man dem efter torsdagssoppan. Men, de serveras också som mellanmål eller som en huvudrätt.

Till glädje för alla som älskar svenska pannkakor har Kungsörnen gjort en mix som man bara behöver blanda ut med vatten. Grädda sedan som vanligt i stekpanna eller plättlagg.

En förpackning rymmer ett kilo och ger hela 40 pannkakor! Det räcker till flera rejäla måltider för hela familjen.

Ät pannkakorna med sylt eller mos eller glass och ev. vispad grädde.

Ett tips är att blanda mixen med råreven potatis. Det

blir härligt frasiga raggmunkar!

1 kg favoritpannkakor kostar ca 20 kronor.

[Tillbaka](#)

Nässelbullar

Naturen bjuder på mycket gott. Nu när det börjar spira i markerna plockar vi de första nässelskotten och använder i soppa eller som här i goda nyttiga bullar. Senare under vår och sommar kommer andra godsaker, alla olika örter t ex, som man kan smaksätta sina matbröd med liksom med svamp och bär allt efter säsong och tillgång.

Tipset! Både en god havresmak och nyttiga fibrer får du om du byter ut 2 dl av mjölet i ditt vanliga matbrödsrecept med 5 dl degvätska mot 2 dl havrekli.

Gör så här

1. Förväll nässlorna i rikligt med vatten och 1 tsk salt ca 5 minuter. Häll av vattnet, spola nässlorna med kallt vatten och krama ur. Hacka dem fint.
2. Häll havrekli i matberedarens skål. Mät upp 11 dl mjöl i i skålen tillsammans med salt, fänkål, sirap, nässelhacket samt margarin i klickar. Smula jästen över .
3. Värm filmjölken till ca 37°. Häll i beredaren och låt maskinen arbeta ca 5 minuter till en jämn smidig deg. Tillsätt mer mjöl om degen verkar för lös. Strö



Ingredienser

- 1 liter nässlor, vatten, 1 tsk salt
- 2 1/2 dl havrekli
- 5 dl filmjöl
- 12-13 dl vetemjöl special
- 1 dl salt
- 1 msk stött fänkål
- 3 msk brödsirap
- 50 g jäst för söta degar
- 25 g rumsvarmt margarin

- lite vetemjöl över och låt jäsa 45-50 minuter till dubbel storlek.
4. Tag upp degen på mjölat bakbord. Dela i två bitar och knåda dem smidiga. Tillsätt ev lite mer mjöl.
 5. Baka antingen ut bullar av all degen eller bullar av hälften och limpa av hälften.
 6. Låt jäsa på bakpappersklädda plåtar ca 30 minuter. Värm under tiden ugnen till 250°.
 7. Pensla bröden med vatten med lite brödsirap.
 8. Grädda bullarna mitt i ugnen 10-12 minuter. Sätt därefter in limpan i nedre delen av ugnen, sänk värmen till 200°, och grädda ca 30 minuter.
 9. Låt svalna på galler.

Obs! Nässlorna kan bytas ut mot 2 dl förvälld, hackad spenat.

[Tillbaka](#)

Fyrdubbling av matbrödsbak

1963 tillfrågades ett statistiskt urval Malmöfamiljer, 300 st, om hur de firade årets olika högtider. Undersökningen utfördes av etnologen Lisbeth Cardell vid Institutionen för folklivsforskning, Lunds universitet.

Det avsnitt som gäller jultraditioner har upprepats 1998, 35 år senare, av Sydsvenska Dagbladet med hjälp av Gallup. Tidningen har ställt exakt samma frågor till 500 statistiskt utvalda malmöbor.



De många frågorna som undersökningen omfattar berör såväl julförberedelser som julseder av olika slag. Vilka saker brukar man pryda hemmet med, hur och med vem firar man de olika juldagarna, vilka maträtter står på bordet, etc, etc.

Av intresse för detta nyhetsbrev kan vara att ta del av om just bakvanorna inför julhögtiden förändrats under den gångna 35-årsperioden.

Julbak nu och år 1963

Att baka sitt eget matbröd inför julen var mycket ovanligt i Malmö år 1963. I knappt vart tionde hem bakade man själv matbröd då. 1998 hade denna siffra stigit till att omfatta fyra hem av tio, 40%, eller en ökning med hela 400%.

Kakbak leder

Fortfarande är det emellertid mera vanligt att baka kakor än matbröd inför julen.

I två hem av tre, ca 65%, bakar man kakor nu för tiden. Eget kakbak var dock ännu vanligare vid 1963 års undersökning, då drygt 90% bakade kakor själv.

Hur mycket man bakar av respektive typ eller andra detaljer kring bakningen ger emellertid inte denna undersökning svar på.

Representativitet

Hur representativa malmöbornas vanor är för riket som helhet är naturligtvis också oklart.

Siffrorna måste tolkas mot bak(!)grund av att undersökta hushåll är begränsade till en enda ort, typ mindre storstad, med de vanor som där kan skilja sig åt från alla andra typer av samhällen i olika delar av vårt avlånga land.

Sjävfallet kan faktorer som olika levnadsmönster, närhet till butiker etc, spela in på uppgifter av sådan här art.

[Tillbaka](#)

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

©1999 Hembakningsrådet, Box 5259, 200 72 Malmö
Telefon 040-98 22 11 Telefax 040-26 95 55

mail@hembakningsradet.se