

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

Nr 15 Mars 2000

Innehåll

Ledaren

[Semla, Hetvägg,
Fettisdagsbulle,
Fastlagsbulle](#)

[Kostfiber i maten ger
bättre hälsa](#)

[Semlor/Fastlagsbullar i
matberedaren](#)

[Kakbak ökar trivseln på
jobbet](#)

[Favoritbullar](#)

Bakråd eller produktfrågor?

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

Danisco Sugar:
020-74 02 00

Jästbolaget:
020-98 27 86

Kungsörnen:
020-84 84 84

Van den Bergh Foods:
020-33 10 33

Känsla och förnuft

”Man känner på sig vad man kan äta”, säger allt flera av de allergiska ungdomar jag kommer i kontakt med. Genom inläring har de fått en känsla för vad som är bra eller dåligt för dem samtidigt som det växande förnuftet hjälper dem vidare genom livet. För många år sedan läste jag en sociologisk rapport från ett amerikanskt barnsjukhus. I stället för att servera specialrätter dukade man upp buffé med både läckerheter och sådant som anses vara mindre gott. Ganska snabbt visade det sig att även små barn intuitivt styrdes mot de rätter som var bra för dem hälsomässigt.

Vad är det som gör att så många stoppar i sig fett i olika former, fett som går rakt in i fettdepåerna och leder till ökad vikt? I decennier har ju näringsexperter propagerat för att vi t ex skall skära bort synligt fett. Kanske är det så att för varje ny generation måste man börja på nytt. Givetvis har framför allt föräldrar ett stort ansvar. Även dagis, fritids och skola bör ha näringsrik god mat på schemat.

Denna gång har vi lagt tonvikt på kolhydrater och fibrer. Kombinerar man måltider med bröd, pasta eller ris samt rotfrukter får man en god mättnadskänsla till billigt pris.

Sen gäller det att röra på sig också. Böj och sträck, promenera, kicka boll, spela badminton, det behöver inte vara så märkvärdigt, men både kropp och själ mår väl.

Det svenska ”lagom är bäst”- begreppet står sig i de flesta sammanhang. Lägg inte upp jätteportioner från början. Och tänk så gott det är att ha frukt till hands när det suger i magen mellan måltiderna: läskande, god smak i munnen, vitaminer och fibrer, det får man på köpet!

Tankar tänkta när jag under förra millenniets sista dagar kopplade av i en varm vulkanisk källa i Rotorua på bak(!) och undersidan av vårt klot.

Lev väl,
önskar
Kaeth



PS. Även nyzeeländarna down-under, detta så idrottsinriktade folk, börjar brottas med ökande överviktpproblem.

Vill du ha nyhetsbrevet i tryckt form? Klicka på [Kontakt](#) och berätta till vilken adress vi skall sända det, så sätter vi upp dig på vår distributionslista.

[tillbaka](#)



Semla, Hetvägg, Fettisdagsbulle, Fastlagsbulle

Fettisdag 7 mars

Länge började bullarna säljas på Fettisdagen och sedan tisdagar fram till påsk. Därav namnet. På 60-talet luckrades sederna upp. Konditorierna började sälja fastlagsbullar samtidigt som butikernas stora rea satte fart Annandag jul och så

har det fortsatt.

Semla

Kårt barn har många namn! För visst är det en kär gammal vän som nu tronar i konditoriernas fönster. En läcker vetebulle i finaste festdress. Med vispad grädde som en vacker vit pösande midja och hatten, ibland lite på sned, pudrad med vitaste florsocker. Man riktigt längtar efter att få njuta läckerheten. Bullen med lätt kardemumsmak, den lena grädden, den härliga mandelmassan, som fyller munnen. I min barndom fanns uttrycket "det lägger sig som bomull kring hjärtat" och nog är det så med bullen vad helst vi kallar den.



Semla av finaste vetemjöl

Latinets simila betyder finaste vetemjöl. Semla kallades den fina ljusa runda (semblja = klot, jord) vetebulle som nämns i Gustav Vasas bibel från 1541. Men det var först i slutet på 1800-talet som svensken i allmänhet började baka och äta vetebrod. Dessförinnan bakades semlorna som allt annat bröd, utan några kryddor.

Bagarna hade tillgång till fint vetemjöl och från 1700-talet även socker och mandel som stöttes och blandades med vispgrädde och lite av bullens inkråm. Till vetebullar använder vi idag kärnvetemjöl, vanligt vetemjöl – inte vetemjöl special, som ger tyngre bullar och är framtaget med tanke på matbröd.

Hetvägg med varm mjölk

Från tyskans Heisse Wecken och lågtyskans hetweck kommer benämningen hetvägg, som inte hörs så ofta numera. Men visst är seden att äta sin bulle i het mjölk något att hålla vid liv! Värmande, mättande och ljuvligt gott efter en långpromenad i vårkylan!

Namnet hetvägg går tillbaka till 1600- och 1700-talen.

I en Stockholmstidning från 1850 beskrivs semlan så här: "Fettisdagssemlor det är runda hvetesimlor fyllda med mandelmassa, som serveras med varm mjölk, stundom med smält smör."

Frossa i godsaker

Den goda bullen smakar olika beroende på vem som bakat den. Somliga har kardemumma i degen. Några tycker att mandelmassan skall ligga mitt på undre halvan med spritsad grädde omkring. Andra blandar vispgrädde med mandelmassa. Ytterligare en sed är att gröpa ur bullen samt blanda inkråmet med vispgrädde och mandelmassa.

Det är ljuvligt att smaka och jämföra de olika läckerheterna, även om florsockret faller som ett milt snöfall över tröjan.

Men någon riktig frossa är det inte många som klarar av. En bulle om dagen eller två, kanske. En sägen berättar att den svenske kungen Adolf Fredrik förät sig på just semlor den 12 februari 1771. Dock – studerar man matsedeln så bestod måltiden dessutom av "surkål, rofvor, hummer, kaviar, böckling och champagnevin", så kanske semlan var helt oskyldig när allt kommer omkring!

Källa bl a Sverges Bageriförbund

[tillbaka](#)

Kostfiber i maten ger bättre hälsa

Samtidigt som media på senaste tiden allt oftare påpekat att fetma är ett hot mot folkhälsan, märks ett ökat intresse hos oss som individer för vad och hur vi äter.

Undersökningar visar att 2 av 3 svenskar i vuxen ålder inte är nöjda med sina kostvanor.

Drygt 70% av 16-24-åringar vill äta mer hälsosamt, i åldern 25-44 år önskar 69% detta medan 62% i 45-64 årsintervallet vill ändra sina kostvanor.

Dessa undersökningar tar givetvis producenterna till sig och beaktar vid framtagning av nya produkter. Vi har kontaktat Kungsörnen, som i dagarna lanserat ett nytt "LevGott"-sortiment med brödmixer och pasta.

LevGott – ett sundare alternativ

– LevGott är ett sundare alternativ till de mjölmixer och pastavarianter vi redan säljer, säger Anna Bynke, som är produktchef.

– LevGott har berikats med kostfibrer, vitaminer och andra nyttigheter. I Havrebröd har vi t ex tillsatt mältade havreflingor och mältade rostade havrekärnor. Mältningen har nämligen en positiv effekt, vilken kan leda till att mineraler, vitaminer, aminosyror och lösliga sockerarter lättare tas upp av kroppen.

Vad är kostfibrer?

Kostfibrer är cellulosa och andra växtdelar, som vår mage inte kan bryta ner



LevGott Fiber/Rågpasta

För att få en extra hög kostfiberhalt har pastan tillsatts rågkli. Dessutom innehåller LevGott Pasta massor av kolhydrater och fyra olika B-vitaminer, som behövs för att omvandla kolhydrater, protein och fett till energi.

och som därför inte ger oss några kalorier.

- Ju mer fiberrika livsmedel vi väljer in i vår matsedel, desto mindre kalorier blir det, påpekar Katarina Hagstedt, som är näringsexpert och arbetar mycket med idrottsfolk.
- Fiberrika produkter är grövre, ger mer tuggmotstånd och tar därför också längre tid att tugga. Förhoppningsvis hinner därmed mättnadskänslan att infinna sig innan man ätit för mycket. Och på köpet ger fibrerna motion för både tänder och tarmar.

Tarmeffektiva och ämnesomsättningsfibrer

Katarina berättar att fiberrika produkter av vete, råg, havre och korn ger ett brett spektra av positiva verkningar.

- Vetefiber är tarmeffektiva och sätter fart på den trögaste mage. Den ger volym åt maten, vilket gör att mättnadskänslan efter en fiberrik måltid varar längre, säger hon och fortsätter:
- Havre- och kornfibrer är vad man kallar ämnesomsättningsfibrer. De kan sänka höga blodfett- och kolesterolvärden och utjämna blodsockersvängningar. Rågfiber har verkan både på tarm och ämnesomsättning.

	Fiber (g per 100 g)
Isbergssallad	1
Polaha	1
Pasta, kokt	1,2
Banan	1,5
Äpple	1,8
Fransktbröd	2,2
Morot	2,4
Limpa	3,5
LevGott Rågbröd	6
LevGott Pasta	7
Axa Futura müsli	10
Kruskakli	50

Enkelt med bröd och pasta

Varje dag behöver en vuxen människa 25-35 gram kostfibrer. Verkligheten visar att män i genomsnitt får i sig 16-19 gram, kvinnor mellan 13 och 17 gram.

- Bröd, gröt och müsli är bland de mest fiberrika livsmedel som finns, påpekar Katarina Hagstedt
- Välj därför inte bort brödet när du vill minska på kalorierna; minska däremot på pålägget, så håller du kalorierna och vikten nere!

En portion LevGott pasta eller 3 skivor LevGott bröd ger 25 procent av det rekommenderade dagsbehovet av fibrer. Här nedan finns en tabell som jämför olika produkters fiberinnehåll.



[tillbaka](#)

Semlor/Fastlagsbullar i matberedaren

Vill du baka för hand, börjar du med att lösa jästen i lite av mjölken som värmts till fingervarm tillsammans med margarinet. Häll i resten av vätskan, sirap, salt och det mesta av vetemjålet. Arbeta kraftigt till en smidig deg. Låt jäsa en halvtimme ca och fortsätt sedan från punkt 5 nedan.



Ingredienser
50 g jäst för söta degar
100 g rumsvarmt margarin eller 1 dl flytande
3 dl mjölk
3/4 dl vit sirap eller strösocker
1 tsk salt
ca 10 dl vetemjöl
ev kardemumma
vispgräddde, florsocker, mandelmassa

- Gör så här
1. Häll det mesta av mjölet, sirap eller socker, salt, ev kardemumma i matberedarens skål. Klicka ner eller häll i margarinet. Smula över jästen.
 2. Värm mjölken till 37° om du använder färskjäst, 45-50° om du använder jästpulver.
 3. Häll degvätskan i skålen och låt maskinen arbeta 5 minuter. Degen skall bli smidig så kanske det behövs lite mer mjöl.
 4. Låt degen jäsa till dubbel storlek i skålen, d v s ca 30 minuter.
 5. Kör några varv med maskinen innan du stjälpur upp degen på mjölat bakbord. Arbeta degen smidig. Dela i två bitar vilka rullas ut och i sin tur delas i vardera tio mindre som bakas ut till bullar.
 6. Lägg på bakpapper på plåt och låt jäsa ca 30 minuter. Vid lätt tryck på en bulle skall den återta sin form.
 7. Värm ugnen till 250° medan bullarna jäser.
 8. Ställ in plåten mitt i ugnen och sänk värmen till 225°. Grädda 5-10 minuter tills bullarna fått färg. Har du varmluftsugn kan du sätta in flera plåtar samtidigt. Vänd dem efter ca 4 minuter så att bullarna blir jämnt bruna. Grädda tills de får lite färg på ovansidan.
 9. Låt bullarna svalna på galler under duk.

Mandelmassa till fastlagsbullar

Vill du själv göra mandelmassa till dina bullar, ger vi ett enkelt recept här.

Ingredienser
150-200 g sötmandel
2 - 2 1/2 dl florsocker
inkräm av bullar
1 1/2 dl mjölk
3 dl vispgräddde

- Gör så här
- Skålla och mal mandeln och blanda med sockret. Arbeta samman inkräm från bullarna med mjölk. Blanda med mandelmassan och hälften av den vispade grädden. Fyll bullarna med massan. Spritsa resten av grädden runt fyllningen. Lägg på locket och sikta florsocker över.

[tillbaka](#)

Kakbak ökar trivseln på jobbet

På SAS Bokningscentral i Arken tävlar de anställda varje år om vem som bakar godaste fikabrödet.

I år deltog 67 kakbakare med 1625 kakor och tårter att provsmaka och rösta på.

– Tävlingen är ett uppskattat inslag som främjar trivseln – och fyller frysen, säger platschef Tommy Sjödin på SAS Bokningscentral. Vinnare blev två 1999: Katarina Petterssons 2000-bakelse och Andreas Olssons Röda Cheesecake. (TT)

Favoritbullar

Lagom till semletiden finner vi en ny bullmix i butikshyllan.

Favoritbullar, som endast skall blandas med jäst och vatten. Sen har du en färdig deg att baka dina goda semlor av. Degen kan givetvis vara bas till kanelbullar, russinbullar eller bullar med andra fyllningar, kanske längder eller kransar. Läs på påsen, som innehåller 1 kg vilket räcker till ca 40 bullar.

