

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

**Nr 17 Augusti
2000**

Innehåll

Ledaren

[Försvarets bageri
hänryckte
Öresundsbroinvigare](#)

[Grahamfranska med
färskost](#)

[Fyllda Ciabatta](#)

[Fläsktärningar och salt
i brödet](#)

[Kanelbullens Dag
4 oktober](#)

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

Den sköna vackra hösten är här!



Så är de flesta tillbaka i vardagens värv efter olika semesterupplevelser och det är dags att träffas för att visa semesterfoton och filmer. Då kan det vara välkommande med nybakade bullar, lite pålägg och ett gott te. Den härliga hösten inbjuder också till utfärder till fots, cykel eller hur man nu tar sig fram till sin sköna stund i naturen. Här frestar vi med recept på bröd med inbakat pålägg. Variera efter tillgång och egen smak!

Kanelbullefika är inte heller så dumt. Framför allt den 4 oktober hoppas vi på sådana runt om i landet, ja även bland svenskar utomlands. Njut med någon du gillar, hembakade eller köpta hos bagaren runt hörnet, som säkert har bullat upp inför Kanelbullens Dag. Du deltar väl i vår tävling?

Surdeg, skållat mjöl och andra frågor har kommit under sommaren som fått mig att undra om intresset för äldre bakmetoder börjat vakna till livs. Trevligt i så fall, men var varsam när du använder gamla recept.

Mjöl väger mer nu än för si så där 30 år sedan. Då vägde 1 dl vetemjöl 50 gram, nu 60 gram. Så väg gärna, eller börja med mindre mjölmängd och tillsätt tills du får en smidig deg.

Ofta har man långa jästtider i äldre recept. Kanske var det kallare i köken förr? Långa jästtider är positivt, det ger mer aromrika bröd, så var inte rädd för att ställa degen lite svalt eller ha sval degvätska till färskjäst. Men aldrig, aldrig skall du röra ut jästen med salt eller socker! Då tar du slut på de små jästsvamparnas energi och bröden blir inte så höga och porösa som du önskar.

Tecknade recept frågas det också efter. Sedan i våras kan datoranvändarna med internet läsa "Fem enkla recept som alla kan klara" genom att knappa in sig på vår hemsida. I skrivande stund lägger vi ut "Bröd och Kaka 1" och "Bröd och Kaka 2" på nätet.

Kopiera gärna. Citera gärna. Men glöm inte ange källa! Det gäller allt vi skriver och alla våra recept och foton – vid vilka fotografens namn skall anges.

Hör gärna av er och ha en riktigt skön höst!

Kaeth

Kanelbullens Dag firar vi den 4 oktober.

Trevliga firartips belönas! Skriv, maila eller faxa till oss.

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](#)



Officerarna Bernt Håkansson och J-I Pettersson snittar deg.



Ingemar Jönsson i snurrtagen.

Vill du veta mer om
uppvisningsgrupperna, kolla på
internet www.mil.se.

Närmast bakar de på P7,
Revingehed, den 24 september.

Försvarets fältbageri hänryckte Öresundsbroinvigare

Under tre hektiska dagar i pingst blandades det degar, knådades, kavldes, veks och rördes fyllning som breddes på degen, varefter det var dags att med militär precision snitta upp längder, som med blixstens hastighet snurrades till knutar.

De sex bagarna är vana wienerbrödskavlare och -snurrare. Så gott som varje helg hela sommaren far de runt i Sverige för uppvisningsbakning. Mäster i teamet är Ingemar Jönsson, utbildad konditor när han fastnade på T4.

- Jag var idrottare, så militärlivet tilltalade mig, säger Ingemar som innan han efter 40 år slutade hann bilda bageriteamet han fortfarande leder.

20.000 wienerbröd

- Fem är grundtruppen, men vi har en reservare och alla sex var med i Malmö, där vi på tre dagar bakade ca 20.000 wienerbröd, infaller Lars Fält, en av yrkesofficerarna, numera P7.

Självförsörjande

Ca 15 år har de bakat tillsammans, efter opplärning av Ingemar. På repertoaren står även bl a ett recept från Ingemars mormor på tekakor.

- Men, vi bakar gärna wienerbröden med tanke på publiken. Det är ju roligare att se oss kavla och snurra än att göra matbröd, säger Ingemar.

Varje degsats grundas på 2,5 liter degvätska och 5 kg margarin:

- Mer fett kan man inte få i degen, men detta är perfekt. Och vi bakar på vatten med tanke på allergiker.

Allt bakas från grunden och man har allt med sig: kylvagnar, diesel för driften, ca 700 liter vatten till första bakdagen, sedan använder man närmsta bäck och filtrerar själva, samt massor av mankraft.

Fem uppvisningsenheter

Under Försvarsmusikcentrum i Strängnäs sorterar de olika uppvisningsenheter, vilka man även kan hyra, nämligen helikopter-, motorcykel-, fallskärms-, musik- och bagargrupp. Samtliga visade sina färdigheter i samband med att folk från hela världen tog Öresundsbron i besittning: promenerandes, på inliner eller cykel eller slutligen i världens största brolopp.



På rullbandet är en plåt nygräddade wienerbröd på väg till lystna kunder medan Lars Fäldt kollar nästa plåt.

[tillbaka](#)

Grahamsfranska med färskost

Goda bullar är alltid trevligt att baka. Fibrex och grahamsmjöl gör dessa lite kraftigare än vanliga franskbrödsbullar. Färskost och sirap gör dem porösa. Häll upp solrosfröer eller andra fröer på ett fat. Pressa bullarna mot fröerna när du rullat ut dem, före jäsningsen, så stannar fröerna kvar under gräddningen.

Gör så här

1. Häll grahamsmjöl, det mesta av vetemjölet, Fibrex, sirap, salt och färskost i matberedarens bunke. Smula jästen över.
2. Häll över det fingervarma vattnet och låt maskinen arbeta degen smidig, d v s ca 4 minuter. Eller för hand: Lös jästen i lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet, sirap, salt, färskost, grahamsmjöl och det mesta av vetemjölet. Arbeta kraftigt tills degen är smidig och släpper bunken.
3. Låt degen jäsa övertäckt 30-40 minuter, till dubbel storlek.
4. Kör några tag med maskinen, stjälp upp degen på mjölat bakbord och knåda hastigt igenom den.
5. Dela i två bitar, som rullas till längder. Skär varje längd i 20-22 lika stora bitar, rulla till bullar.
6. Tryck bullarna i fröer, ställ på bakpappersklädd plåt. Låt jäsa under duk ca 30 minuter.
7. Värm under tiden ugnen till 225°.
8. Grädda bullarna på mellersta falsen 12-15 minuter. Låt dem svalna på galler.



Ingredienser

6 dl (400 g) grahamsmjöl,
9 dl (550 g) vetemjöl,
1 dl Fibrex, 1 dl ljus brödsirap,
1 1/2 tsk salt, 250 g färskost,
50 g (1 paket) jäst för söta degar,
5 dl vatten, 37°
Solrosfröer eller andra fröer till garnering.

[tillbaka](#)



Fyllda Ciabatta

Durumvetemjöl är ett mjöl som blivit populärt bland många som gillar att baka italienska bröd. Detta recept innebär få arbetsmoment, men kräver planering för jäsningsstiderna är en plus två timmar. Den långa jäsningsen ger ett poröst, aromatiskt bröd - och degen sköter sig själv under jäsningsen, så då kan man syssla med helt andra saker.

Denna gång har vi valt att baka in pålägget i ciabattan. Lägg på rikligt, brödet jäser upp kring pålägget. Ät tillsammans med tomater, gurkbitar, äpplekvarter eller andra frukter och grönsaker.

Tips! Med Lättbakad Italiensk Ciabatta, går baket snabbare.

Gör så här

1. Häll det mesta av vetemjölet, durumvetemjölet, salt, socker och olja i matberedarens bunke. Smula jästen över.
2. Häll på det fingervarma vattnet. Bearbeta 2 min långsamt, sedan 5-6 minuter kraftigt med degkrokarna.
3. Pensla en skål med olivolja. Häll över degen, som är



Ingredienser
ca 7 dl (385 g) Vetemjöl Special, ca 5 1/2 dl (400 g) durumvetemjöl, 1 msk salt, 1/2 msk socker, 1/2 msk olivolja, 1/2 paket (25 g) jäst, 6 dl fingervarmt vatten, 37°. Olja till formen.

Fyllningsförslag

Alt. 1: Hackad persilja som blandas med grovhackade oliver, grovhackad tomat, grovmald svartpeppar och 2 ansjovis eller sardeller per ciabattasmörgås.

Alt. 2: Strimlad rökt lax och hackat hårdkokt ägg, som droppas med senapssås och täcks med rikligt med finhackad dill. (Servera gärna lite senapssås till.)

Alt. 3: Tärnad kryddstark rökt korv och feta-osttärningar i olja. (Servera olja att droppa på.)

len och ljummen efter knådningen. Täck med plastfolie och låt jäsa på dragfri plats en timme.

4. Stjälp upp degen på ett rikligt mjölat bakkbord. Strö över mjöl på ovansidan.

5. Platta ut degen till ca 30x50 cm. OBS! Knåda inte degen. Den är mycket lättarbetad.

6. Skär upp degen i 4 avlånga bitar, sedan tvärs över så blir de ca 12x15 cm, vilka en och en plattas/dras ut till ca dubbel längd.

7. Lägg fyllning på ena halvan, vik den andra över och tryck till ordentligt längs kanterna. Det skall vara mjöl även på ovansidan!

8. Sätt bitarna, ej för tätt, på bakpappersklädd plåt.

9. Låt jäsa utan bakduk ca 2 timmar före gräddning.

10. Grädda i 175°, ca 30 minuter, nederst i ugnen.

Tipset! Dela jästpaketet på diagonalen så får du 25 gram.

Tipset! Ciabattan är härligt frasig på ovansidan när den är nygräddad. Om bröden varit frysta eller blivit någon dag gamla, kan de värmas 4-5 minuter i 200° ugn före servering.

[tillbaka](#)

Fläsktärningar och salt i brödet

AGP – Anna-Greta Persson, som svarade för konsumentidorna i SDS på 60-, 70- och 80-talet, hade vi ett långt samtal med häromdagen. Hon gav tipset att tärna rökt fläsk och blanda i matbrödsdegen. "Det ger en härligt salt, lite rökt smak och ett bröd som är läckert att äta med solmogna tomater på!"

Ett tips som vi gärna delar med oss av nu när tomatkördarna är aktuella i många trädgårdar.

Anna-Greta framhöll också en lärdom hon fått i Frankrike när Hembakningsrådet var mycket ungt, alltså för si så där 40 år sedan:

"Per liter degvätska skall man tillsätta 25-30 gram salt, alltså ca 15 gram för de flesta matbrödsrecept. Saltet armerar glutenet, vilket i sin tur medför att brödet inte smular."

[tillbaka](#)

**Kanel-
bullens
Dag
4
oktober**

Snart är det dags att mumsa på goda kanelbullar igen. Bakning har vi på fyra IKEA-varuhus helgen före Kanelbullens Dag, lördagen den 30 september och söndagen den 1 oktober. Har du vägarna till Örebro, Malmö, Skärholmen eller Källered, så låt dig frestas av bakdoften, smaka på nybakade bullar och deltag i

tävlingarna på plats!

Bagerier och konditorier runt om i Sverige kommer att baka extra många kanelbullar den här dagen för att vara beredda på många kunder. I fjor presenterade Helena Pankarz i Malmö kanelbulledagen så här festligt i sitt bageri.



Gunilla Blixt, känd matskribent, var en av vinnarna i vår tävling i fjor. Hon bjöd in barnen från sommarens kollo till kanelbullebak och så här festligt hade de det.



Östra Vingåkers Hembygdsförening var en annan vinnare. Här har (fr v) Daisy Eriksson, Siv Tolbäcken och Asta Hellberg dukat upp för kanelbullebjudning i samband med invigning av sin nyrenoverade Boda kvarn.



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

©2000 Hembakningsrådet, Box 5259, 200 72 Malmö
Telefon 040-98 22 11 Telefax 040-26 95 55

mail@hembakningsradet.se