

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

Nr 18 December
2000

Innehåll

Ledaren

[Lingonmuffins med
pepparkakssmak](#)

[Brödpinnar till
Nyårsfesten](#)

[Hembakat - både
njutning och god
ekonomi](#)

[Schweizerbröd](#)

[Bakning enkelt
hantverk?](#)

[Skandinaviskt café blev
succé under OS](#)

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

* Fröjdefull jul * Gnistrande nyår * Slankande januari



Är det så den närmsta framtiden ser ut? Ja, troligtvis för många av oss.

Glädjen att förbereda en fröjdefull jul för nära och kära varvas med stressen att räcka till. Men, vi bestämmer ju själva. Välj bort! Gör det du själv vill och gläd övriga med att vara utvilad. Fördela sysslorna, låt alla få förnöjelsen att bidra med sin bit.

Koppla av i mellandagarna och läs julklappsböcker, lägg pussel, promenera, ha det bara bra!

Och så nyårshelgen. Det är då vi hoppas på gnistrande snö här nere i sydvästra Skåne.

Med bubbel i glaset kan vi fundera över om det egentligen är i år vi skall millenniefira. Och till bubblen, antingen det är cider eller finaste Champagne, frestar vi med lättbakade brödpinnar. Lika goda att servera till en soppa som tilltugg till dryck.

Nytt år. Nya föresatser – som alla andra år?

Vågen brukar visa "fel" efter alla helger. Mindre fett, mer motion; vi vet ju alla vad som gäller.

Bankkontot har däremot ofta bantats av helgernas inköp. Kanske dags att fundera på att baka mera hemma? Vi har gjort en sammanställning som visar skillnaden på några bröd och kakor vad gäller färdigköpt eller om man bakar själv. Ganska intressanta siffror, som även elever kan få i uppdrag att sammanställa för att även jämföra eventuella skillnader över landet.

Oavsett om man tänker ekonomiskt eller ej, så har vi fått många bevis på att hembakt har en alldeles egen plats i våra sinnen. Doften börjar många att tala om och sen kommer smaken, både när det gäller att "slicka degskålar" och alldeles nygräddade bakverk. Och svenskar i utlandet, de drar sig till SKUT av olika anledningar – Svenska Kanelbullar i Utlandet kan man kanske tolka det till, men egentligen är samlingspunkten Svenska Kyrkan i Utlandet.

God Jul och Gott Nytt År
önskar

Kaeth

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](#)

Lättbakat till helgerna

Lingonmuffins med pepparkakssmak

Saftiga goda pepparkaksdoftande muffins bakar vi gärna året runt, men kanske speciellt i juletid. Vänta med garnering till serveringen om du fryser in. Det är även elegant att pudra florsocker över i stället för att göra glasyr. En klick lingonsylt på toppen blir en glad färgklick.

En liten genväg kan du gå genom att använda kakmixen Pepparkaka lättbakat och sätta till filmjök samt lingonsylt.

Gör så här:

1. Ställ muffinsformar på en plåt eller i muffinsbleck. Sätt ugnen på 225°.
2. Vispa ägg och socker pösigt.
3. Tillsätt lingonsylt, bikarbonat och kryddor.
4. Värm filmjök och margarin till minst fingervarmt. Häll i smeten.
5. Sikta i mjölet och rör om väl.
6. Häll i muffinsformarna, knappt fyllda. Grädda mitt i ugnen 12-15 minuter.
7. Rör florsocker och vatten till en trögflytande slät glasyr. Ringla över muffinsen när de svalnat.

Garnera med lingon.



Ingredienser

2 ägg, 2 dl strösocker, 1 dl filmjök, 50 g margarin, 1 dl fast lingonsylt, 1 1/2 tsk bikarbonat, 1 tsk malda kryddnejlikor, 1/2 tsk malen kanel, 1/2 tsk malen ingefära, 4 dl Extra fint vetemjöl

Glasyr: 1 dl florsocker, 2-3 tsk vatten

Garnering: färska eller frysta lingon



Brödpinnar till Nyårsfesten

Dessa brödpinnar som är snabba att blanda och vrida samman, passar lika väl till drinken som till soppan. Brödpinnarna kan bakas i förväg och frysas in. Fräscha hastigt upp dem i medelvarm ugn före serveringen.

Gör så här:

1. Tillred brödmixen enligt grundreceptet. Låt degen jäsa till dubbel storlek, ca 30 minuter
 2. Dela degen i fyra delar och kavla ut varje del till ca 20x40 cm.
 3. Bred tunt med margarin över hela kakan. Strö riven ost och fröer över halva kakan. Vik den andra halvan över, så degen blir 20x20 cm.
 4. Skär smala remsor, vrid några varv och lägg dem på bakpappersklädd plåt.
 5. Värm ugnen till 250° medan brödpinnarna får jäsa ca 40 minuter.
 6. Pensla med ägg, strö över frön och ev. riven ost.
 7. Grädda mitt i ugnen 8-10 minuter.
- Låt svalna på galler utan bakduk.

Ingredienser

1 påse (1 kg) lättbakat Grekiskt Lantbröd,
6 dl vatten, 1 paket (50 g) jäst
Fyllning: 50 g rumsvarmt margarin,
150 g riven lagrad ost

Garnering: sesamfrön eller solrosfrön

Pensling: 1 ägg

[tillbaka](#)

Hembakat

– både njutning och god ekonomi

Att baka själv är roligt. Tycker många. Det märks bl a på alla de kontakter vi får. Att andra bakar uppskattas troligen av ännu fler.

Bryr du dig om kostnaderna? Nog tjänar man en slant på att baka själv, efter de beräkningar vi gjort i Malmö i oktober/november. Vi kollade råvarupriser och färdigköpta produkter i några olika snabbköp. Och så räknade vi om till kilopriser. Våra resultat ser du nedan. Sen kan du ju roa dig – eller ge elever i uppgift, om du är lärare – att räkna ut skillnaderna på er ort.

OBS! Vi gör inte anspråk på att vara vetenskapliga i vår undersökning. Men, vi har fått flera frågor om prisskillnader. Enligt Konsumentverket kan en 4 personers småbarnsfamilj spara 2400 kr per år genom att baka matbrödet själva.

Slutsatsen är att den som tittar på kostnader och ger sig tid har en hel del att spara på att baka själv. Alldeles speciellt om man har en mat- och kakglad familj.

	Arbetstid		Vikt	Kostnader	Kilopriskostnader	Kilopriskostnader	
	Effektiv	Total	kg	ingredienser	hembakat	med mix	färdigköpt
Vetebröd Bullar	1 tim 30 min	2 tim 30 min	3,000	28,45	9,48	43,00	45,72
Vetebröd Längder	1 tim	2 tim 20 min	3,000	28,45	9,48	43,00	51,02
Småfranska	40 min	1 tim 45 min	1,200	11,41	5,70	13,45	21,36
Rågsiktslimpor, 4 st	30 min	2 tim 15 min	2,650	24,12	9,10	19,50	26,27
Schweizerbröd, 2 st	20 min	1 tim 40 min	1,100	4,53	4,12	13,45	29,08
Sockerkaka	15 min	50 min	0,540	9,22	17,07	41,50	52,09
Tårtbotten	15 min	50 min	0,500	11,22	22,44	-	51,36
Möra kakor/finska pinnar	25 min	45 min	0,500	5,54	11,08	-	77,30



Schweizerbröd

Ingredienser

**1 pkt (50 g) jäst, 5 dl ljummet vatten, 37°,
2 tsk salt, 6 dl rågsikt, ca 7 dl vetemjöl**

Gör så här

1. Smula jästen i en bunke. Häll ljummet vatten över och rör ut jästen så den löser sig.
2. Tillsätt salt, all rågsikt och 5 dl vetemjöl – mät mjölet genom att hälla det direkt från påsen i ett litermått.
3. Arbeta degen kraftigt. Tillsätt ev mer mjöl tills degen är smidig och släpper bunken.
4. Låt degen jäsa övertäckt till dubbel storlek, 30-40 min.
5. Arbeta degen på mjölat bakbord och baka ut två knubbiga limpor. Lägg på bakpappersklädd plåt. Skär 3-4 skårar med vass kniv tvärs över, sikta lite mjöl över.
6. Låt jäsa under bakduk ca 30 min. Värm ugnen under tiden till 250°.
7. Sätt in bröden på nedersta falsen. Sänk värmen efter 10 minuter till 225° och grädda ytterligare ca 15 min.

Låt svalna på galler.

TIPS! Använd gärna en kötttermometer när du bakar bröd för att testa att de är färdiga. Mot slutet av gräddningen sticker man in termometern mitt i det mittersta brödet på plåten. Vid 94° är bröden färdiggräddade.

TIPS! Sätt in en långpanna med vatten längst ner i ugnen när du sätter på värmen. Sätt sedan brödplåten ovanpå långpannan. Ångan som bildas ger brödet en härlig skorpa.

Bakning simpelt hantverk?

Allt oftare hör och läser jag kvinnor som refererar till anmödrar i början av förra seklet vilka gör uttalanden typ "Ägna dig inte åt att baka kakor, använd tiden till nyttigare ting. Läs en bok eller spela piano."

Förr brydde jag mig inte, rykte på axlarna, tog det som ett uttryck av en tid som var, då det var enkelt att anlita mindre bemedlade kvinnor att utföra de verk kvinnan i fråga ansåg sig själv stå över. (Ett förhållningssätt jag gärna skulle diskuterat ingående med henne om hon levte!)

Men jag kan inte förstå att man fortsätter att hävda dessa teser!

Det är härligt att baka. Och laga mat. Tycker jag. Det ger tillfälle till stor kreativitet om man bara släpper loss. Och faktum är att trots heltidsarbete, många olika nätverk och föreningar, så hinner jag både läsa och annat medan degarna jäser eller bröden gräddas och grytan eller steken sköter sig själv.

Vilket inte betyder att jag tycker att alla skall göra som jag, utan att man inte skall upphöja vissa sysslor till former än andra.

Hur ser du på det här? Du som likt mig har hunnit få erfarenhet av både jämställdhet och tänkt igenom vad livet har att bjuda och du som står i början av ditt vuxna liv? Det vore trevligt med lite synpunkter! Skriv gärna till info@hembakningsradet.se eller Box 5259, 200 72 Malmö.



Många ungdomar samlades dagligen på Café Scandinavia.

Skandinaviskt café blev succé under OS

Under OS och Paralympics i Sydney gjorde de svenska, danska och norska kyrkorna i Australien för första gången en gemensam storsatsning i "Café Scandinavia". Tanken var att skapa en mötesplats för turistande, tävlande och bofasta skandinaver under den intensiva OS-perioden. Och det blev stor succé!

Folk strömmade till och särskilt roligt var att väldigt många av besökarna var ungdomar och de uppskattade möjligheten att få dricka svenskt kaffe och smaka svenska bullar, norska våfflor och danska smörrebröd så här långt hemifrån. Atmosfären var nordisk och hemtrevlig vilket gjorde att många kom tillbaka. För dem som inte hade biljetter till tävlingarna var storbilds-TV:n naturligtvis uppskattad. 120 frivilliga från de tre länderna ställde upp på sin fritid och arbetade i skift för att driva caféet.

Till Café Scandinavia kom också handbollskaptenen Bengt Johansson, det svenska kungaparet, idrottsminister Ulrika Messing, norska prinsessan Märtha-Louise samt flera svenska, danska och norska olympier.

– Det blev precis den mötesplats vi hoppades det skulle bli, säger Stefan Bergmark, svensk präst i Melbourne och tillfälligt stationerad i Sydney över OS. Det kom 100-150 personer varje dag och alla uppskattade den skandinaviska menyn, tittade på tävlingarna på storbilds-TV och läste tidningar och pressklipp om de skandinaviska framgångarna på tävlingsarenorna.

James Kelly är en av de många backpackers som återvänder år efter år till Australien och Melbourne för att se Australian Open och som har hankat sig fram med diverse jobb för att kunna vara med på OS.

Jag träffade honom på Café Scandinavia där han just avslutat sin köttbullsmörgås.

– Det är ju så hektiskt under ett OS och här är ett jättebra ställe att sitta och koppla av på, menar han. Ryktet om detta sprider sig och många i den svenska hejarklacken har hittat hit. Det är skönt att sitta här, där det är lugnt och läsa tidningar och se på TV, säger James.



Handbollskaptenen Bengt Johansson är mycket populär bland de svenska supportrarna.



Det svenska kungaparet vid kaffebordet.

– Under januari har vi Svenska kyrkan i Melbourne som vårt högkvarter, fortsätter James. Veckorna innan turneringen börjar så samlas vi där och spelar pingis, badar i poolen, läser tidningar och har det bra i väntan på att det ska dra igång allvar. Det är helt perfekt att ha kyrkan att samlas vid, säger James med eftertryck.

– Ska jag vara helt ärligt så går jag ju inte till kyrkan hemma – men i Melbourne är det en av mina stadiga tillhåll, så ordet kyrka har verkligen fått en ny innebörd för mig som en mötesplats och när man behöver lugn och ro ibland. Det blir en viktig plats för många, avslutar James.

Vårt behov av att känna hemkänsla och trygghet är stort, speciellt då vi är utomlands. Det visar den lyckade satsningen på ett skandinaviskt OS-café och det visar även de hundratusentals besökarna som varje år söker sig till våra Svenska kyrkor i utlandet världen över.

Vill du veta mer om Svenska kyrkan i utlandet och Café Scandinavia besök vår hemsida www.svenskakyrkan.se/SKUT.

Lena Sjöström

*Redaktör och informationsstrateg
vid Svenska kyrkan i utlandet.*

[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



Prästen Stefan Bergmark och backpacker James Kelly.