

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

## Tredje gången gillt!

Det är nu tredje gången som vi uppmanar till firande av Kanelbullens Dag. En dag som redan fått många anhängare. Den finns tryckt i flera almanackor. Olika samtal visar att man förbereder sig runt om att göra den 4 oktober till en härlig, bakdoftande dag. I år igen, och nästa år och nästa.

### Kanelbullsskrift

Vi har samlat inkomna brev, teckningar och foton från tidigare Kanelbullens Dagfirande. Kanske blir det en liten trycksak längre fram. Med alla trevliga idéer som man förverkligat då man glatt sin omgivning med nygräddade kanelbullar. Skicka gärna in något från din Kanelbulldag, kanske det blir publicerat!

## Årets

TÄVLING!

### Så äter jag helst min kanelbulle

Skriv till oss och berätta! Var? Hur?  
Med vem?

Välj själv vad du vill berätta!!!

Senast den 15 september vill vi ha ditt bidrag.

Med post, fax eller e-post. Adresser finns på sista sidan.

### Årets priser:

Skarpeggade brödknivar. Rostfria vågar. Muffinsformar i aluminium. Pajformar, Förkläden. Bakdukar. "Läsebok för brödälskare". "Hur du lyckas i köket". Små böcker om frukt och bär.

Mycket mer finns i vår skattkista, ur vilken vi skickar presenter som tack för ditt bidrag. Vi har presenter till många, så det kan bli lönande att berätta när, var eller hur du njuter dina kanelbullar!

IKEA-bak den 29 och 30 september

Vi fortsätter även att baka kanelbullar på fyra IKEA-varuhus. I år kommer våra bagare att baka och sprida doft av nybakat i Malmö, Gävle, Örebro och Barkaby.

Som ringarna på vattnet

Ett flertal arbetsplatser bjuder på kanelbullar. Många skolor serverar kanelbullar till lunchen. I hemkunskaen bakar man bullar. Bageriutbildningar testar nya kanelbullrecept.

Runt om på bagerier och kaféer bullas det upp rejält med kanelbullar för att svara på den stora efterfrågan det blir denna dag.

Kanske inrikesflyget överraskar sina resenärer denna dag. Kanske hotellkedjorna ger gästerna chansen att smaka en extra god kanelbulle från frukostbuffén.

Helt klart är att idén spridit sig till svenskar utomlands. Vi har berättat från Nya Zeeland och Australien, från Svenska Kyrkans aktiviteter i olika länder och jag har nyligen fått förfrågan om kanelbullrecept från Tyskland, USA och Indien.



I det här Nyhetsbrevet ger vi recept på kanelbullar utan gluten, mjölk och ägg för att inte utesluta allergiker och glutenintoleranta från firandet.

Härlig bulldag  
önskar

Kaeth

Gardestedt



## Jästen ger brödet **volym** och arom

Under jäsnigen förbrukar jästen socker och producerar koldioxid och alkohol i degen. Man behöver inte tillsätta socker för att få igång jäsnigen. En del av mjölets stärkelse omvandlas under degberedning och jäsnig till socker, till maltos.

Under jäsnigen förbrukar jästen socker och producerar koldioxid och alkohol i degen. Man



**Louis Pasteur lärde oss**

behöver inte tillsätta socker för att få igång jäsningsen. En del av mjölets stärkelse omvandlas under degberedning och jäsnings till socker, till maltos.

Koldioxiden får degen att lyfta och att öka i volym. Då vi knådat matbrödsdegen efter första jäsningsen, startar proceduren igen och samtidigt bidrar detta till brödets smak och arom. Längre jäsnings, gärna 2-3 jäsomgångar, ger jästen större chans att bilda aromämnen.

### **Ta tempen!**

37° är den bästa temperaturen för att väcka jästen till liv. Högre temperatur, 45-50°, behövs för torrjästen. Vill man kalljäsa sin deg, för att baka senare, t ex nästa morgon, måste man använda färskjäst. Under bearbetningen börjar svamparna så smått vakna till livs och sedan har de lång tid på sig att höja degen och bilda aromämnen. Ordentligt kommer processen igång när man tar fram sin deg ur kylan.

Tag gärna tempen på det färdiga brödet också. Sätt in en termometer mot slutet av gräddningen. Vid 94° stänger du värmen och låter plåten stå inne ytterligare fem minuter.

### **Knåda kan vara skönt**

Jäsdegar skall knådas igenom ordentligt. Det kan vara skönt att sätta händerna i en deg och knåda ur sig överenergi. 8-10 minuter bör du hålla på. Med degknådare, matberedare eller andra elektriska hjälpmedel tar det ca 5 minuter. Att överarbeta en deg är svårt, så det behöver du inte fundera på.

### **Jäs under bakduk eller plast**

Man täcker sin deg under jäsningsen för att den inte skall torka på ytan. Använd gärna plastfolie. Behaglig rumstemperatur och dragfritt gillar alla degar när "arbete pågår" och den växer till dubbel storlek.

### **Knåda igen**

Vetedeigar knådar man inte så mycket efter första jäsningsen. Arbetar endast igenom, för bearbetningen under kavlingen räcker. Risk finns för sega kakor annars.

Vissa matbrödsdegar behöver man inte heller knåda, t ex Focaccia och Ciabatta. Det står i recepten.

Grovbröd mår däremot bra av en rejäl genomarbetning så alla luftbubblor försvinner innan du bakar ut till limpor, kringlor, bullar eller vad du har för sinnet.

Grovbröd skall gärna prickas – gaffel eller provsticka kan användas – när de lagts på plåten, just för att få bort luftbubblorna.

### **Tryck till**

Gör ett lätt fingertryck på degen när du tror den är färdigjäst. Går det lilla märket upp igen är det dags att grädda.

## **behärska jäsningsen**



I begynnelsen var grova, tunga brödkakor. Surdeg, dvs degrester i brödträgen, hjälpte upp jäsningsen. Man lät råg och vatten stå en stund i träget innan baket satte igång för att jästsvampar och mjölksyrebakterier skulle börja arbeta.

### **Midsommardag**

Som kuriosa kan nämnas att det fanns en tid då kvinnorna under Midsommarnatten, före solens uppgång, skulle lägga tygstycken över det daggvåta gräset. Dagen vredes ur och rördes sedan med mjöl till en deg, vilken fick självjäsa till en surdeg. Denna surdeg kunde användas hela livet, ty den drygades ut efter hand med nytt vatten och mjöl.

### **Redan i gamla Egypten**

Med användning av öl- och drickajäst, som vi började använda på 1700-talet, jäste degen snabbare och kraftigare och man fick mindre av den syrliga surdegssmaken. Med öljästen kom också det tunnare knäckebrödet. Att använda öljäst vid bakning hade man upptäckt redan i gamla Egypten, där man bakade sinnrika vetedeigar.

### **Chaos infasorium**

Att hitta rätt jästsvampar är otroligt viktigt, något som man ständigt laborerat med inom t.ex. bryggerinäringen.

Det Linné kallade chaos infasorium, mikroorganismernas roll i jäsningsen, studerade Louis Pasteur. Han gav oss även nyc-keln till bakterier – konservering samt serum mot vattuskräck – och jästsvampar.

Med de små jästpaketens innehåll kan vi idag, med hjälp av provvade recept, vara säkra på att baka goda aromrika lätta bröd som förgyller vardag som fest.

### Dör i ugnen

Jästen dör vid 50°, alltså när brödet gräddas i ugnen. Men brödvolymen fortsätter att öka genom att den inneslutna gasen expanderar i den stigande värmen. Sätt ugnsvärmen 25-50° över den temperatur brödet skall gräddas i. När du öppnar luckan och sätter in plåten sjunker värmen. Och du sänker termostaten till rätt temperatur.

Vatten i ugnen hjälper till att ge frasig skorpa.

### Många faktorer

Mjölets kvalitet, hur väl man knådar degen samt receptet är faktorer som påverkar hur luftigt och välbakat vi upplever det färdiggräddade brödet.

### Salt och socker

Både salt och socker påverkar jäsprocessen. Det skall tillsättas tillsammans med övriga ingredienser, inte röras med jästen.

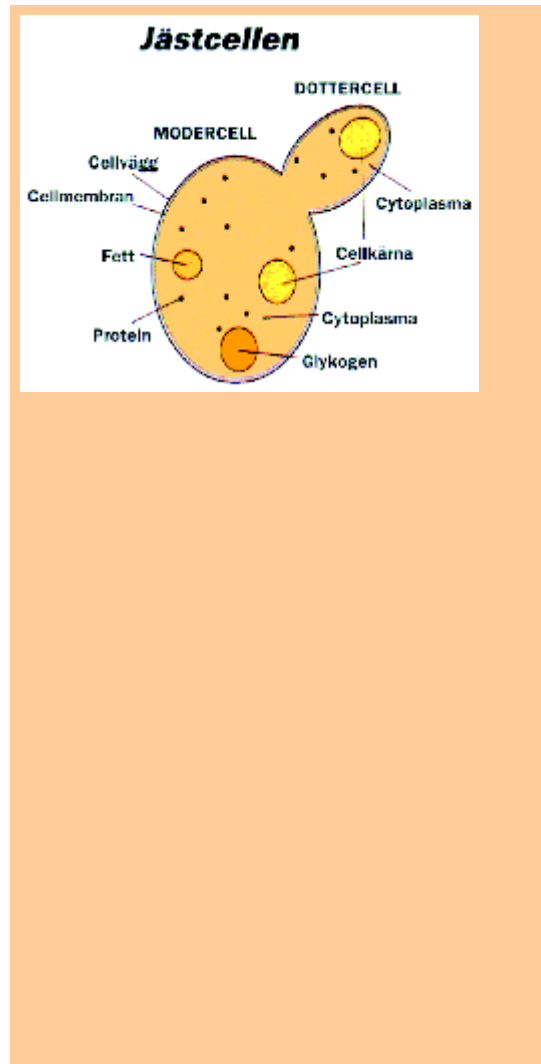
Salt ger fastare gluten och ger degen bättre smak och form och även större volym. Men högst 1,8% av mjölmängden skall användas, annars finns risk för mindre brödvolum.

Sockret påskyndar jäsningsen. Ca 3% socker i förhållande till mjölmängden förbrukas av originaljästen, 4% av den söta jästen (med röd text). 1-2 matskedar socker till en deg på 1/2 liter degvätska ger alltså inte sötma åt brödet.

### Fett

Vid matbrödsbakning tillsätts lite fett ofta för att höja glutenets elasticitet och ge större brödvolum.

Vid vetbrödsdegar används ibland rikligt med fett, vilket kompenseras med längre jäs-tid.



**Från 10  
milligram  
till 150 ton  
– på en vecka!**



## **Så kraftig tillväxt kan nog inte många stoltsera med, men hos Jästbolaget i Rotebro sker denna förökning av jästsvampar varje vecka. Året runt.**

Totalt produceras ca 20.000 ton jäst årligen i denna, Sveriges idag enda, jästfabrik. Den första jästfabriken startade 1852 i Åsperöd i Skåne, vilken snabbt fick konkurrens av små privata jästfabriker i Nässjö, Tomelilla, Göteborg och Linköping. I Rotebro grundade åtta bagare en jästfabrik 1893, men den är riven och nuvarande fabriken stod klar 1979.

### **4-6 tusendels mm lång**

Rotebrofabriken är en av Europas modernaste och effektivaste jästtillverkare. Här finns teknik och kunskaper för att ge jästsvampar de bästa förhållanden för förökning. Och förökar sig gör de små, encelliga mikroorganismerna som endast är 4-6 tusendels millimeter, genom tillväxt och delning i stora rostfria tankar.

Saccharomyces cerevisiae heter den svamp som Jästbolaget odlar. Det finns ca 500 olika arter att välja mellan! Och ständigt testas nya svampar i Jästbolagets laboratorium för att jämföras med den egna stammen.

### **Kronjäst original och för söta degar**

Ren miljö, rätt temperatur, rätt surhet, rent vatten, luft, betsoc-kermelass, ammoniak, fosforsyra, magnesiumsulfat och vitaminet biotin är vad jästsvamparna lever av. Doserade vid rätt tillfälle i rätt mängd.

Efterhand som cellerna förökar sig flyttas de till nya, större tankar. Allt är datastyrt. Ingen mänsklig hand rör satserna från det att startypen på 10 mg väckts till liv tills de vuxit färdigt till en "batch" med identiska egenskaper hos alla jästcellerna.

Resultatet vi ser är två olika små gula paket. Det med blå text innehåller originaljästen. Det med röd text har en svampkultur som är perfekt då man har minst 3 msk socker eller sirap i degen.

### **500 miljarder jästsvampar = 50 gram**

Våra 50-gramspaket innehåller 500 miljarder jästsvampar! Förvara paketen i kylskåpet och tag fram när du skall använda jästen. Jästen är "levande" och sövs i kylan. I degspadet och vid bearbetning väcks jästsvamparna till livs igen. Färskjäst skall inte frysas.

33 dagars bästföredatum finns på jästpaketet. Det är riktmärken och jästen går oftast att använda längre. Givetvis får den inte vara möjlig. Är den lite torr eller lite vit/brun brukar den ändå vara helt ok. Kanske brödets jästtid skall förlängas lite, men det ser man ju lätt.



*Jästbolagets fabrik ligger vackert vid Norrviken.*

### **Torrjäst är torkad färskjäst**

All jäst urvattnas före paketering, den är nämligen flytande då den förs från en tank till nästa.

Den färska jästen består till 72% av vätska, torrjästen har endast 5% vätska.

Torrjästen hanteras annorlunda än färskjäst. Den förvaras i rumstemperatur. Öppnad förpackning bör användas inom tre dygn.

Torrjästen blandas med övriga ingredienser och därefter tillsätts degspad, som skall ha en temperatur på 45-50°. Inte mer, för då dör jästcellerna. Inte mindre, för då vaknar de inte till livs.

Torrjäst är bra att ha hemma när lusten att baka faller på och man inte känner för att gå till butiken. Det är även den jäst som används till bakmaskiner.

### **Användningsområden**

Ungefär 25% av jästen går till hembakning. Men, jäst används även t ex i buljong för att lyfta fram smaken. Och i djurfoder. Samt i en del växtnäring och vid vintillverkning.

### **Naturliga produkter**

Jästbolaget har mycket höga kvalitetskrav och en frekvent kvalitetsrevision. Hela produktionskedjan består av naturliga produkter.

Restprodukterna går vidare till djurfoder och som gödningsmedel.

## Diktbullar på Temadag!



Bergholmsskolan i Stockholm har i år satsat på språket i undervisningen. Under en dag arrangerades Skolforum då man i alla ämnen fokuserade på elevernas läsande och skrivande i någon form.

Att baka "diktbullar" var ett av åtta alternativ. Hushålls- och specialläraren Kerstin Dahlin fick en grupp elever som både skrev dikter och bakade bullar. I runda bullar stoppades dikter – lyckliga, glada, positiva dikter och givetvis kärleksdikter – en god marzankräm lades på bullen varefter de gräddades.

700 bullar bakades och såldes, vilket var en till varje elev. Gissa om man med stor förtjusning letade och läste sina dikter!

## Kanelbullar för allergiker



1...

### ...utan gluten, mjölk och ägg

Ett kanelbullalternativ som vi hämtat i boken "Äta gott, receptbok för allergiker", utgiven av Astma- och allergiförbundet.

Bullarna blir något ljusa, men grädda dem inte för länge för de kan bli torra.

**I n g r e d i e n s e r :**

1 paket (50 g) jäst för söta degar, 2 dl vatten,

1 dl socker, 1 tsk salt, 150 g mjölkfritt margarin

500 g lågproteinmix

Fyllning: mjölkfritt margarin, socker, kanel.

Pärlosker. Bullformar.

## Där man minst anar....

Nordtyska barockorgeln, nybyggd med toner som vi inte hört på tre sekel, i Örgryte Nya Kyrka (Göteborg) har faktiskt inslag av Kungsörnens fina rågmjöl!

Munetaka Yokota sökte finna den hantverksmetod som använts för att få fram metallen till orgelpiporna och fann att man redan på 1600-talet troligen använt mjöl – detta finns dokumenterat från 1800-talet. För Örgryte-orgeln sökte man nämligen återskapa hantverket så som det var under barocken, med deras begränsningar, för att få fram samma resultat.



## Kanelbullar för allergiker 2...



### ...utan gluten och mjölk

Detta kanelbullrecept, som inte innehåller gluten eller mjölk, har vi fått från Svenska Celiakiförbundet.

Degen kan bakas ut på många olika sätt: till längder, snäckor, snurror och kringlor.

**I n g r e d i e n s e r :**

2 paket (75-100 g) jäst för söta degar, 4 dl fingervarmt (37°) vatten eller nyponsoppa, 50 g mjölkfritt margarin

knappt 1 dl socker, 1 tsk salt, 2 ägg, knappt 1 kg fin mjölmix.

Fyllning: 50-75 g mjölkfritt margarin,

Gör så här:

1. Lös jästen i kallt vatten.
2. Tillsätt socker, salt och det rumstempererade margarinet.
3. Rör ner mixen med elvisp.
4. Slå upp degen på bakbordet. Knåda igenom väl så blir degen lättare att kavla.
5. Rör samman fyllningen.
6. Dela degen i två bitar. Kavla varje bit till en fyrkant. Bred på fyllningen och rulla ihop.
7. Skär varje rulle i 12 bitar som läggs i bullformar. Låt jäsa över- täckta två timmar.
8. Värm ugnen till 250°.
9. Pensla med ljummet vatten + margarin och strö över pärlsocker.
10. Grädda mitt i ugnen ca 8 minuter.

strösocker, kanel.

Bullformar. Ägg och pärlsocker till pensling.

Gör så här:

1. Smula jästen i en bunke. Rör ut den med lite av degspadet.
2. Tillsätt resten av degspadet, socker, salt, ägg och nästan all mix. Spara lite till utbakningen.
3. Arbeta samman bara så allt är väl blandat. Låt jäsa under

bakduk till dubbel storlek.

4. Dela degen i två lika stora delar. Kavla ut varje del till en platta, bred över fyllningen som du blandat samman.
5. Rulla ihop och skär 20 bitar av vardera rulle. Lägg i bullformar.

6. Låt jäsa under bakduk 20-30 minuter. Värm under tiden ugnen till 225°.

7. Pensla med uppvispat ägg och strö på pärlsocker. Grädda mitt i ugnen ca 8 minuter.

Låt svalna på galler under bakduk.

OBS! I originalrecepten används den blå originaljästen. Vi har ändrat till jäst för söta degar eftersom det ingår mycket socker i degen. Båda går givetvis att använda.