

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

Nr 22 November 2001

Innehåll

Ledaren

[Olivbröd](#)

[Chokladmuffins](#)

[Fettets funktion i
bakningen](#)

[Apelsinkaka](#)

[Bakar hela dagen](#)

Bakråd eller produktfrågor?

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

Danisco SUGAR:
020-74 02 00

Jästbolaget:
020-98 27 86

Kungsörnen:
020-84 84 84

Van den Bergh Foods:
020-33 10 33

Stora baktiden

är snart här, för visst är det så att många av oss passar på att plocka fram släktrecepten och baka lite extra inför de många kommande helgerna. Bakning är kemi och kräver planering, även om vi försöker finna förenklingar. Viktigt är att följa recepten när man är ovan och nybörjare. Pepparkaksbak brukar ge upphov till en del frågor. Bubblor i pepparkakorna kan bero på att bikarbonatet börjat arbeta för snabbt. En del tips får du på mitsidorna.

En riktigt god kaka

Alla vill vi unna oss en riktigt god kaka någon gång ibland. Och det kan man göra med gott samvete. Det är inte denna godisbit som är orsak till svenskarnas övervikt. I stället skall vi se till helhetsbilden.

Bäst är att ge barnen goda vanor. Ett bra exempel är I-Ur-och-Skur-förskolorna. Ett annat idrottsprojektet i Bunkeflo, som får efterföljare i skolor över hela landet. Kungsörnen har tagit fram ett projekt "Uppladdningen" som inte enbart vänder sig till idrottare. Kolla det på internet! En fortsättning är "Idrottarens kokbok" vi berättar om på mitten. Där finns även läckra godis-, kak- och energiåterställarecept.

Se inte bara till det yttre

är slogan för "mitt" friskvårdsinstitut, som vill visa på hur viktigt det är att man mår bra till både kropp och själ. Och nog mår man väl efter ett ruschigt spinningpass, en timmes styrketräning eller gymnastik! Lika väl som man kan känna sig när man verkligen gått kvällspromenad fast man inte har hund. Det gäller ju att hitta en egen rörelseform. Att resa sig då och då från kontorsstolen och gå till kollegorna istället för att använda interntelefon eller mail är inte heller så dumt!

Allt fler går

Promenader i mer eller mindre organiserad form engagerar många. Jag har nyligen varit i Nepal och Tibet och träffat personer från olika håll i världen, i olika åldrar, olika storlekar, men många med klart mål att gå på åtminstone någon form av "trekking", dagsvandring eller längre. Inte behöver man åka så långt för att röra sig till fots! Sverigeleden är ett gott alternativ här hemma, både att cykla och gå längs.

Men först skall vi njuta av snö och kyla – skidor och sparkstötting, kanske? – och härligt julfirande, precis så omfattande som vi själva bestämmer.

*Sköna helger,
önskar*

Kaeth



[tillbaka](#)



Olivbröd



SWEET ENERGY

Danisco Sugar AB har tagit fram ett material för högstadiet där man med sockret som utgångspunkt kan behandla olika ämnen: historia, biologi, geografi, idrott, språk, kemi ... Materialet består av en 28-sidig elevtidning i tabloidformat med läckra färgbilder och modern layout.

Lärohandledningen, 36 A4-sidor, ger bakgrundsfakta samt förslag till elevuppgifter och laborationer.

Sweet Energy finns i klassuppsättning med 30 elevtidningar samt en lärohandledning.

Du betalar portot, 125 kr. Inbetalningskort följer med paketet.

Beställ via
info.sugar.ab@danisco.com

Ingredienser:

25 g (1/2 paket) jäst,
6 dl vatten, 37°
3/4 dl Bertolli olivolja,
1 tsk salt,
15 1/2 dl (930 g) vetemjöl,
2 dl urkärnade, finhackade svarta oliver, gourmetsalt

Gör så här:

1. Rör ut jästen i vattnet.
2. Blanda i salt, 2 msk olivolja och vetemjöl (spara 1/2 dl till utbakningen). Knåda inte för mycket.
3. Låt degen jäsa övertäckt ca två timmar i rumstemperatur.
4. Kavla ut degen på mjölat bakhord till en rektangel.
5. Rör ihop oliver och resten av olivoljan och fördela över degen. Rulla ihop till en rulle och vrid som en trasa. Forma till en krans.
6. Skåra brödet med vass kniv och låt jäsa ytterligare 15 minuter. Värm under tiden ugnen till 250°.
7. Pensla med lite olivolja och strö saltet över. Grädda mitt i ugnen ca 15 minuter. Sänk värmen till 150° och låt stå ytterligare 20 minuter i ugnen.
8. Låt brödet svalna på galler.

[tillbaka](#)

Choklad- muffins

Ingredienser:

4 1/2 dl vetemjöl,
2 tsk bakpulver,
1/2 tsk salt,
1 1/2 dl kakao,
2 1/2 dl strösocker,
1 1/4 dl flytande margarin,
2 dl mjölk,
2 ägg,
150 g ljus blockchoklad i stora bitar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°. Ställ ut stora muffinsformar på en bakplåt eller smörj ett muffinsbleck.
2. Blanda de torra ingredienserna i en skål.
3. Vispa ihop margarin, mjölk och ägg.
4. Rör ner blandningen i skålen.
5. Fördela smeten i muffinsformarna eller blecket. Tillsätt chokladbitarna.
6. Grädda i mitten av ugnen ca 30 minuter.



Apelsinkak a med pinjenötte r

Ingredienser:

1 1/4 dl flytande margarin,
rivet skal av 2 apelsiner,
pressad saft av 1 apelsin
4 ägg,
3 dl strösocker,
4 dl vetemjöl,
1 – 1 1/2 dl pinjenötter

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa en kakform.
2. Tvätta och borsta apelsinerna noga. Torka dem noga. Riv skalet på båda. Pressa saften ur en apelsin.
3. Vispa ägg och socker pösigt.
4. Tillsätt apelsinsaft, apelsinskal, vetemjöl och margarin.
5. Häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen 10 minuter.
6. Strö över pinjenötterna. Sätt in kakan i ugnen igen och fortsätt gräddningen ca 30 minuter. Känn med en sticka att kakan är torr innan du tar ut den ur ugnen.

Mild a Culines S

är en ny produkt, som tål oljans höga stektemperatur och stänker lika lite som flytande margarin. Vi har använt det i de här mjuka kakorna. Vill du använda fast margarin, skall det smältas och svalna.

Kanelbullen @ 30 år!

För 30 år sedan skickade amerikanen Ray Tomlinson världens första email. Att det kom fram berodde på användandet av @. Tecknet, som använts i Frankrike i prissammanhang för att utmärka å, alltså 1 kg mjöl @ 9 kronor, har fått många namn under de trettio åren som internettecken. Snabel-a, och kanelbulle eller kanelnäcka av oss. Normmän säger alfakrull, tyskarna den lilla klängapan och engelsmännen at, som vi också anammat.

Fettets funktion i bakningen

Vi har i de senaste Nyhetsbrev tagit upp vilken funktion olika ingredienser har i bakningen. Nu har vi nått fram till varför vi använder fett i olika degar och om det skall vara i fast eller flytande form.

Här har en sammanställning som vi hoppas ger svar. Välkommen annars att skicka e-post så fortsätter vi diskussionen via internet.



**Agneta Mauritzon,
chef för Unilevers
provkök i Helsingborg.**

I jäsdeggar smörjer fett glutentrådarna så degen blir tånjbar och smidig, vilket gör den lättare att hantera och tål bearbetning bättre. Degen ger också efter bättre för koldioxiden som expanderar under jäsnngen och vattenången som bildas under gräddningen. Det färdiga brödet blir mindre segt och lättare att tugga. Fett binder och fördelar luften i degen som bildats under jäsnngen och bakningen, vilket innebär att degens gashållningsförmåga förbättras. Brödet får större volym. Matfett gör brödet finporigt medan olja ger större porer. Brödet får en fylligare smak och en vacker yta. Fettets positiva inverkan, som vi tagit fram ovan, är naturligtvis beroende av hur mycket fett man tillsätter och att det arbetas in ordentligt i degen. För att få bästa bakresultat bör matfettet vara rumstempererat och blandas in från början. Man behöver inte smälta matfettet utan klickar ner det i degen. Flytande matfett är perfekt till alla jäsdeggar.

I kavlingsdeggar

måste matfettet ha en hög smältpunkt och kunna tåla bearbetning. Använd kylskåpskallt matfett och degen blir lättarbetad, blir skivig och bladig, precis som vi ju önskar oss. Ett mjukt matfett kryper lätt in i degen och gör den "kladdig" och svårkavlad.

I mördeggar

har matfettet stor betydelse för kakans sprödhed och smak. Även här är det viktigt att matfettet är kylskåpskallt. Degen skall vila i kylan över natten för att mogna och blir då mycket lättare att kavla med mindre risk för att den spricker. Fettet smälter när kakan kommer i munnen och aromen utvecklas positivt. Matfettet ger också stadga åt degen. Är degen för vek kan den vara svårkavlad.

I mjuka kakor

ger matfettet saftighet åt kakan. I kakor där matfettet ska smältas kan man i stället använda flytande matfett. 1 dl flytande matfett motsvarar ca 100 g fast matfett. I kakor där man rör matfett och socker är det viktigt, att det går att röra in mycket luft i fett-sockerblandningen. Detta kräver att fett har en viss konsistens och bäst är att använda rumstempererat matfett. Många ägg ger en luftig sockerkaka, som dock torkar snabbt. Matfett och annat gott gör den tyngre och saftigare.

När använder man flytande matfett?

Det flytande matfettet har fått en given plats i många kylskåp. Det kladdar inte, är lätt att dosera, man slipper smälta det osv. När vi talat med hushållslärare tycks pojkar vara de som helst använder det flytande matfettet i matlagningen. När är det bäst i baksammanhang? Sammanfattningsvis kan man enkelt säga att i alla recept där man skall smälta matfett kan man använda flytande.

Till jäsdeggar

är det flytande matfettet perfekt. Lätt att dosera direkt i degen.

Till lätta sockerkakor

med 50-100 gram matfett i receptet, hålls 1/2 – 1 dl flytande matfett ner i smeten. Även i mixer passar det flytande matfettet perfekt!

Topping

och glasyr är det flytande matfettet perfekt till! Blanda direkt med florsocker, mjukost, choklad eller vilken smak du önskar.

OBS!

Så här i nästan jultider kanske vi får påpeka att pepparkaksdegen skall göras med fast matfett och sedan få tid att mogna i kylskåpet, gärna över natten, för att bli seg och lätt att kavla. Viktigt är även att degen är sval när du rör ner bikarbonatet så det inte väcks till liv.



Bakar hela dagen

I Lhasa, Tibet, finns det många små bagerier där man och hustru arbetar sida vid sida. Hela dagen gräddas nya vita bullar i ugnarna utmed gatan. Flätade bröd finns också att köpa tidigt på morgonen, men var den gräddningen ägde rum lyckades jag inte ta reda på.



[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