

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

Nr 24 Mars 2002

Innehåll

Ledaren

[Sommartårta och andra sommarrecept](#)

[Jäst och jäsning](#)

[Tre moderna kakmixer](#)

[Sju sorters kakor](#)

[Glutenfri rulltårta](#)

[Besök Bohusläns Museum](#)

Bjud på kakkalas i sommar!



En plötslig, ovan doft sätter då och då igång minneskarusellen. Har du också upplevt det? På bussen satte jag mig bredvid en man som luktade cigarr, så som det brukade lukta när farfar och herrarna satte sig i rökrummet i väntan på att kvinnorna dukade undan maten.

Ute blommar körsbärsträden och jag är plötsligt i tankarna i farmors syrenberså. Barndomssommar. Kaffekalas på gång. Med "sju" sorter och trugning om påtår. Nykokt jordgubbsaft åt barnen. Tårta med vispgrädde och många jordgubbar. Blir du sugen? Recept finner du här! Samt några andra släktrecept.

Visst är det härligt med minnen! Och viktigt att skapa minnen, att bjuda på sig själv, hitta tid att samla de man tycker om omkring sig. Inte behöver det vara märkvärdigt eller omständligt, det är ju initiativet som är det viktiga. Planera in kakkalas i sommar – de går att förbereda när du känner för det och har tid, sen plockar man ur kakburkar och frys när gästerna dyker upp och är även förberedd för "oväntat besök".

Atomium*, Bryssel, kan symbolisera det viktiga nätverk, den gemenskap och de band som uppstår och stärks då man för en stund samlas kring t.ex. ett kaffebord, med idéer, tankar och minnen som fritt får flöda härs och tvärs.

Nu står den härliga sommaren framför oss. Vi, som är födda i Sverige har en egen inställning till den här årstiden. Alla förväntar vi oss att nu skall det badas och solas, och lika besvikna blir vi när ungefär varannan sommar inte blir som vi riktigt väntat. Men ute är vi. I skogar, parker, på badstränder och uteserveringar och njuter av varje vacker sekund.

Jag önskar sköna sommarstunder!

Kaeth Gardestedt

** Atomium - minnesmärket från världsutställningen i Bryssel 1958 symboliserar atomen i form av en järnkristallmolekyl uppförstorad 200 tusen millioner gånger. Inuti kan man förflytta sig med hiss och rulltrappor härs och tvärs och se intressanta utställningar.*

Bakråd eller produktfrågor?

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

Danisco Suger:
020-74 02 00

Jästbolaget:
020-98 27 86

Kungsörnen:
020-84 84 84

Van den Bergh Foods:
020-33 10 33

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](#)



Sommartårta

Ingredienser:

3 ägg
1 1/2 dl strösocker
3/4 dl potatismjöl
3/4 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
2 msk varmt vatten

Fyllning & garnering:
Jordgubbar, vispad grädde

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa en rund kakform.
2. Vispa ägg och socker vitt och pösigt.
3. Blanda mjölsorterna och bakpulver. Vänd ner i äggsmeten.
4. Rör ner det varma vattnet. Häll smeten i formen.
5. Grädda ca 35 minuter mitt i ugnen. Låt kakan svalna något innan den stjälpes ur formen. Låt den kallna under formen. Dela kakan i två eller tre bottenar. Mosa bär och lägg mellan bottenarna eller fyll med en god sylt. Bred eller spritsa grädde runt kakan samt bred ett tunt lager ovanpå kakan. Täck med jordgubbar eller andra bär.

FLER SOMMARRECEPT

Fasters korintkakor

Ingredienser:

ca 50 st

200 g rumsvarmt margarin
1 1/2 dl strösocker
4 dl vetemjöl
300 g
2 tsk bakpulver
1 dl hackade korinter

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 180°.
2. Rör margarin och socker vitt och poröst.
3. Tillsätt mjölet, som blandats med bakpulver. Arbeta samman till en deg.
4. Rör ner korinterna. Forma små kulor, det blir ca 50 st, och lägg på bakpappersklädd plåt. Platta till dem med tummen eller en gaffel.
5. Grädda mitt i ugnen ca 10 minuter.

Kusinens franska våfflor

Ingredienser:

ca 50 st

150 g margarin
ca 3 dl vetemjöl, 200 g
5 msk vispgrädde

Fyllning:

100 g rumsvarmt margarin
3/4 dl florsocker
1 äggula
rivet skal av 1 apelsin

Gör så här:

1. Hacka margarin och mjöl smågrynt på bakbordet.
2. Tillsätt grädden och arbeta snabbt samman degen. Ställ den kallt några timmar.
3. Sätt ugnen på 225°.
4. Kavla ut degen till knappt en halv cm tjocklek. Tag ut kakor med ett runt mått. eller kavla kakorna runda eller ovala med kruskavel. Lägg på bakpappersklädd plåt.
5. Grädda våfflorna mitt i ugnen 6-8 minuter, tills de ser spröda ut.
6. Gör fyllningen genom att röra margarin och florsocker smidigt. Tillsätt äggulan och det rivna apelsinskalet.
7. Lägg ihop våfflorna två och två med fyllning mellan.

Morbrors cigarrer

Ingredienser:

200 g margarin
1 dl strösocker
100 g malda hasselnötter
3 1/2 - 4 dl vetemjöl, 225 g

Garnering:

100-150 g mörk blockchoklad

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Arbeta samman alla ingredienser till en smidig deg.
3. Rulla ut degen till knappt fingertjocka stänger. Skär dem i 4-5 cm långa bitar, som läggs på bakpappersklädd plåt.
4. Grädda 10-12 minuter.
5. När nötpinnarna kallnat doppas ena änden i smält blockchoklad. Låt stelna på smörpapper.



På Jästbolaget i Rotebro löper ca 120.000 små jästpaket på de här banorna varje vecka. I varje paket finns 50 miljarder jästsvampar av arten *Saccaromyces cerevisiae*. Den jäst som finns i paketen för söta degar är av samma art, men annan stam och behöver 2 msk socker eller sirap för att snabbt komma igång och arbeta med degen.

Jäst och jäsning

Av en startkultur på 10 milligram kan det bli 150 ton på en vecka. Tala om växkraft! Och näringen svamparna lever på är melass från sockerbeter, en helt naturlig produkt med andra ord. (Mer om jäst kan du läsa i Nyhetsbrev nr 21.)

Snabbjäsnig = kvalitetsförluster

Från Anna-Greta Persson, känd matskribent under signaturen AGP, kom en snabb reaktion på skrivningen om snabbjäsnig i förra Nyhetsbrevet. Hon påpekar så riktigt att de hundratals aromämnen som finns i mjölet behöver tid att utvecklas.

Men AGP liksom vi andra får ibland acceptera att tiden inte räcker till...

AGP avslutar sitt brev så klokt med en liknelse: "Tänk dig en potatis. Tappa den mot något hårt, lägg den i dagsljus. Genast blir den sjuk, hämnas med att bilda gifter som är farliga.

Var öm och omtänksam mot allt levande och du kommer själv att må bra."



Tre moderna kakmixer Cookies, Lemon Chip Muffins och Brownies.

De här kakorna har du säkert ätit många gånger redan; de tillhör de kakor vi ofta får frågor om recept på. För att underlätta för hembakarna har Kungsörnen tagit fram mixer och det finns t.o.m. formar i förpackningen.

Brownies

ger 9-16 "seg-kladdiga", smakrika brownies med chokladglasyr. Tillsätt endast vatten. I förpackningen finns en smidig pappersbakform (15 x 15 cm) som lätt viks ihop och ger kakorna dess rätta form och konsistens.

Lemon Chip Muffins

10 stora, luftiga "American muffins" med frisk smak av citron – i mixen finns extra citronbitar – får du genom att tillsätta vatten och olja. 10 stora amerikanska muffinsformar medföljer.

Cookies

Blanda mixen med vatten och olja. Klicka ut smeten direkt på plåten eller på bakplåtspapper. Grädda och du kan bjuda på 12-18 stora seg-krispiga chocolate chip cookies.





Några matskribenter samlades för att testa kakmixer. Här ses fr.v. Anna Bynke, Kungsörrens, diskutera med Bodil Nilsson, Hemmets Journal, och Janet Gustafsson, frilans.

[tillbaka](#)

Sju sorters kakor!?

Vet du varför man säger just "Sju sorters kakor"?

Vi har forskat och funnit mycket viktigt i sju tal – planeternas ursprungliga tal, dygder, dödssynder, underverk, magra och feta år, slöjornas dans, vishetens pelare, Snövits små dvärgar, ja även Jesu sju sista ord på korset och så här i sommartid: sju blomster under huvudkudden på midsommarnatten.

Men antal kakor? Det verkar som om det bara blivit så på den tiden då det var en husmoderlig dygd att bulla upp på kalasen och överträffa släkt och grannar.

Kontakt med Bo Bergman, Sydsvenskans ordkunnige medarbetare, bekräftar att sju i vissa fall kan beteckna just *mångfald*. I övrigt instämmer han i våra uppräknningar.

[tillbaka](#)

GLUTENFRI RULLTÅRTA

Även de glutenintoleranta är välkomna på kakkalas!
Här ett recept på rulltårta som vi fått från dietisten
Margaretha Rasmusson.

Ingredienser

3 ägg
2 dl strösocker
2 dl glutenfri mix
2 tsk bakpulver
1/2 dl vätska (vatten eller mjölk)

Fyllning:

1 1/2 dl sylt

1. Sätt ugnen på 250°. Klä en långpanna med bakplåtspapper.
2. Vispa ägg och socker pösigt och vitt.
3. Blanda mjöl och bakpulver. Rör ner i äggsmeten. Tillsätt vätskan. Blanda till en jämn smet.
4. Bred ut smeten i långpannan. Grädda i nedre delen av ugnen ca 5 minuter.
5. Strö lite socker över kakan och stjälp genast upp den på ett bakplåtspapper. Drag av pappret. Pensla med kallt vatten om det inte lossnar.
6. Bred sylten över den varma kakan och rulla ihop den med hjälp av pappret.

Låt svalna innan du skär upp.



Av rulltårta gör man enkelt en bakelse genom att spritsa grädde på skivorna och dekorera med frukt. Eller gör den lite elegantare genom att glasera med Flor med smak

[tillbaka](#)

Besök Bohusläns Museum!



Maria gav oss receptet på hälsobröd liksom på hennes läckra bohuslänska äggost, vilken serverades som dessert med hemlagad sylt.

Detta museum, vid kanalinfarten till Uddevalla, är en lisa för kropp och själ. Intresseväckande hembygdsutställningar ger nya kunskaper, väcker gamla tankar till livs. En inspirationskälla för gammal som ung.

Här finns även en museishop med kvalitetsvaror att njuta av att titta på och köpa som presenter eller minnen från ett trevligt besök.

Den nya konsthallen invigdes den 16 mars i år. Ren och enkel arkitektur ger konsten som visas all möjlighet att tala för sig själv.

Och här finns ett museikafé utöver det vanliga att smälta intrycken i över en lunch eller fika. Maria Kela är ansvarig och berättade för oss att de lagar all mat från grunden med råvaror från området.

Hon satsar på bohuslänska specialiteter och kravmärkta ekologiska produkter. Vid vårt besök var en läcker buffé uppdukad som lunch med tre olika sorters bröd.

Ett ytterst prisvärt besök med fri entré till museet och låga priser i kaféet.

Marias Hälsobröd

Detta recept ger två limpor. Frys in om ni inte kommer att äta båda inom de närmaste dagarna.

Ingredienser:

9 dl (550 g) vetemjöl
3 dl (20 g) vetekross
5 dl (300 g) grahamsmjöl
1 msk bikarbonat,
1 msk salt
1 dl mörk sirap
1 liter filmjöl

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj och bröa 2 formar på ca 1 1/2 liter vardera.
3. Blanda alla torra ingredienser.
4. Rör ner sirap och filmjöl. Det blir en lös smet.
5. Fördela i formarna och sätt in mitt i ugnen. Grädda ca 40 minuter. Låt svalna på galler.

Marias Äggost

För att få en fast, slät och fin äggost behövs en form med hål i botten så den vassla som ev. följer med kan rinna av. Om du inte har en äggform, kan du använda ett durkslag. Klä med en tunn linneduk eller gasväv.

Vasslan som blir över kan användas som degspad vid nästa brödbak!

Den här satsen beräknar Maria till ca 15 personer som dessert. Det går bra att halvera satsen.

Ingredienser:

10 ägg
1 dl kaffebrädd
1 1/2 msk ättiksyra
5 liter mjölk
2 dl strösocker

Gör så här:

1. Vispa upp äggen i en stor kastrull.
2. Rör i grädd, ättiksyra och mjölk. Värm och låt sjuda under omrörning tills smeten delar sig. Häll på lite kallt vatten så den "stannar". Låt vila ca 10 minuter.
3. Tag upp äggosten med en hålslev och lägg över i en äggostform. När den är halvfull strös hälften av sockret över. Fortsätt lägga över äggosten i formen och avsluta med det sista strösockret.
4. Låt stå svalt tills äggosten stelnat. Strö lite kanel över i mönster vid serveringen.