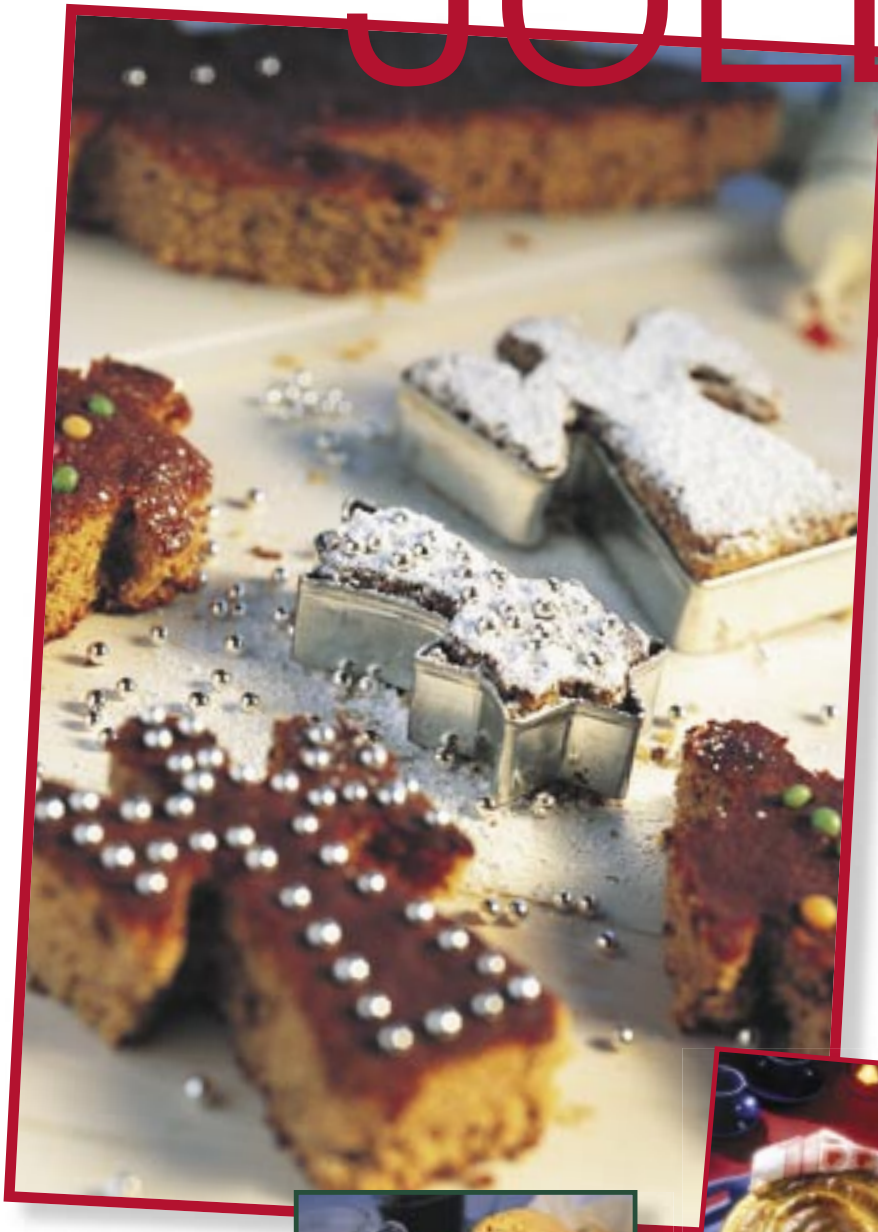




Nyhetsbrev från Hembakningsrådet · Nr 26 · November 2002

Annorlunda JULBAK



Pepparkaksänglar

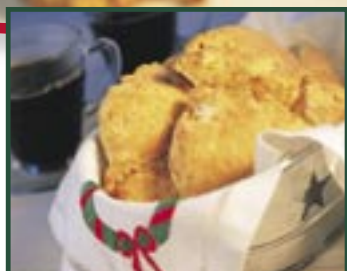
Grädda en inte för hög mjuk pepparkaka i långpannan och tag sedan ut figurer med pepparkaksformar eller skär ut efter egna idéer. Trevligt att sedan dekorera med silverkulor, dekorationspärl och pyntfärg. Har du en stor långpanna eller vill grädda i två, går det utmärkt att dubbla satsen.

Ingredienser

2 ägg, 1 1/2 dl (145 g) strösocker,
1 1/2 dl (115 g) farinsocker,
1 1/2 dl gräddfil,
75 g smält smör eller margarin,
3 dl (180 g) extra fint mjöl,
1 1/2 msk (drygt 1/2 påse á 20 g)
pepparkakskryddor
Pepparkaksformar

Gör så här

1. Sätt ugnen på 225° .
2. Rör ägg med strö- och farinsocker ljust och pösigt.
3. Tillsätt gräddfil och margarin.
4. Blanda vetemjöl och pepparkakskryddan. Rör ner försiktigt, men så att det blandas ordentligt.
5. Häll smeten i en långpanna som klätts med bakplåtspapper.
6. Grädda på mellersta falsen ca 15 minuter.
7. Lyft över på ett galler och låt svalna.



Härliga årstidsskiftningar!!!

Visst är det skönt med skiftningarna i naturen, hur växterna riktigt prunkar i färger innan de går in i vintervilan, hur fåglarna glupskt pickar solrosfröer och annat i naturen eller vad vi bjuder på för att bygga upp näring och fett inför långflygningar och vintervila.

Själva drar vi oss in i stugvärmen, kanske oftare nu än annars under året med frestande dofter från köket. Och på ett vips står vi där i julstöket, med släktrecept och för-
enklingar, med godistillverkning, pyntning, ljuvligt doftande hyacinter... dags att diskutera kvaliteten på granen.

Det är ju knappt att jag "hämtat" mig från Kanelbullens Dag som fått ett enormt genomslag. Ett fint bevis på hur älskad denna bulle är har vi fått genom samtal, brev och pressklipp samt radioprata. Ingemar Axebark på radio Falköping berättade t ex hur hans svärmor från ryska Karelen bjudit sina vänner på "Svedksi Bullski" i hemstaden Kostamuksha.



Vår ordförande, Angela Everbäck, införde kanelbullätande på Madeira, där hon var den 4 oktober. För första gången bakade hon i gasugn. "Supergott" tyckte både Angela och alla på dotterns arbete, som fick nygräddade bullar till fikat, "men så hade jag packat ner både vetebrodmix och svensk jäst bredvid bikinin och vandrar-kängorna."

Ja, det finns så mycket att berätta att vi kanske gör ett specialblad till nästa år!

Men nu är det jul- och nyårshelgerna som upptar mångas tankar. Några baktips får du här i vårt nyhetsbrev. Fler finns i receptbanken på vår hemsida.

Tag ett gott råd: Gör det som du själv tycker är kul, som du själv vill. Alla ska vi ju vara lite utvilade när julmaten skall avnjutas och vi vill umgås på olika sätt.

God Jul & Gott Nytt År
önskar

Kaetti



Prästens hår

Vi har valt att baka en stor lussekatter i form av Prästens hår, som fyller en plåt. Resten av degen gjorde vi små lussekatter av.

Ingredienser:

17 dl (ca 1 kg) vetemjöl, 1/2 tsk salt, 1 1/2 dl vit baksirap, 2 påsar (1 g) saffran, 250 g Kesella lätt, 100 g smör eller margarin, 50 g (1 paket) jäst för söta degar, 5 dl mjölk. Pensling: Ägg. Garnering: Russin

Gör så här:

1. Mät mjölet luftigt i ett litersmått och håll allt utom 1 dl i matberedarens bunke. Håll sedan i salt, sirap, saffran, Kesella samt smöret i klickar. Finfördela jästen över.
2. Värm mjölken fingervarm och håll i matberedaren. Låt arbeta degen 5-6 minuter tills den är blank och smidig och släpper bunkens kanter.
3. Låt jäsa till dubbel storlek, ca 40 minuter.
4. Tag upp degen på mjölat bakbord och knåda igenom den.
5. Tag drygt halva degen till

storkakan. Rulla ut 5-6 längder.

9. Vik en längd dubbel, lägg på plåt med bakplåtspapper, vik upp ändarna utåt. Lägg på rullarna en efter en och vik ut ändarna.
10. Täck med bakduk och låt jäsa 30-40 minuter.
11. Sätt ugnen på 225° så den blir varm medan brödet jäser.
12. Pensla med uppvispat ägg och garnera med russin.
13. Storkakan gräddas 15-20 minuter. Gör du små lussekatter tar de 8-10 minuter att bli gräddade. Låt brödet svalna på galler under bakduk.



Annorlunda JULBAK

Julscones med apelsinsmak

Vill du göra scones ännu enklare kan du använda Scones- eller Pizzamix och tillsätta juice och apelsinskal. Om du vill använda kärnvetemjöl i stället för extra fint mjöl, tillsätter du 2 tsk bakpulver.

Ingredienser

1 påse (50 g) hackat apelsinskal, 2 dl drickfärdig apelsinjuice, ca 5 dl (300 g) extra fint vetemjöl, 1/2 tsk salt
50 g rumsvarmt smör eller margarin

Gör så här

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Alla ingredienser blandas i en bunke eller mixer.
3. Rör ihop till en deg. Arbeta inte degen för mycket.
4. Dela degen i två delar. Lägg

dem på bakpappersklädd plåt.

5. Platta med mjölad hand ut varje bit till en rund kaka.

6. Skära kakorna tvärs över, som ett kors, så varje kaka blir fyra bitar.

4. Grädda mitt i ugnen 10 -12 minuter

5. Bryt isär i bitar och servera till te eller kaffe.



Havredryck som degspad för mjölkallergiker - och vuxna glutenintoleranta

Oatly är en ny typ av mejeriprodukter baserade på havre. De framställs utan mjölk och kan därför användas av mjölkproteinallergiker och sojaproteinallergiker.

Glutenintoleranta över 18 år kan prova att äta havre efter samråd med läkare. Oatlyprodukter innehåller garanterat mindre än 0,02 % gluten från vete, korn och råg. Med andra ord: Oatlyprodukter innehåller inte mer gluten från vete, korn och råg än de produkter som märks "glutenfria".

Vi har testat Havredryck och iMat i några bakrecept med gott resultat.



Engångsspritsar

Många tycker det är svårt att sno ihop spritsar av papper när det är dags att dekorera tårtan eller spritsa ut godis eller småkaksmeten. Det är inte lätt att få flergångsspritsarna av olika material helt rena. Därför välkomnar vi de engångsspritsar från Toppits som nu finns att köpa i livsmedelsbutikerna. Tio plaststrutar och tre olika typer av munstycken – en slät och två med olika grova stjärnmönster – finns i en förpackning för ca 15-20 kr.



Tusen kanelbullar,

kaffe och saft kommer Ove Pettersson att bjuda på till dagis, gruppbovärdar och servicehus. Konditori Siljan i Leksand utlyste en tävling med kanelbullar i vinst till Kanelbullens Dag.

Oves motivering att ställa till med kalas "...som blir ett minne för livet och för dom är en kanelbulle kärlek och kärlek och kanelbullar kan vi människor aldrig få för mycket av." var så positiv att konditoriet nu även bjuder på kaffe och saft.

Vilka härliga kanelbullekalas detta måste vara!!!

Annorlunda hårdträning...

... var det för Hammarbyproffsen Max von Schlebrügge och Peter Markstedt, som visade sig ha fina bullknåddaranlag när de en eftermiddag bytte boll-lir mot bull-bak. De knådade, kavlade, bredde fyllning, rullade längder, skar bullbitar - och smakade då och då på degen under överinseende av sin kostrådgivare Katarina

Hagstedt. Detta var givetvis inför Kanelbullens Dag och efter baket mumsades det många bullar.

Efter träning är kanelbullar och ett glas mjölk helt ok enligt Katarina, som annars förordar släta bullar (utan den smarriga smör-socker-kanel-fyllningen), gärna kompletterade med frukt.

Intressenter

Bakom Hembakningsrådet står Danisco Sugar AB, Jästbolaget AB, Kungsörnen AB och Svenska Smör, som alla producerar viktiga ingredienser till bakningen. Styrelsen utgörs av respektive företags marknadsdirektörer. Ordförande är Angela Everbäck, Danisco Sugar AB.

Nyhetsbrevet

utkommer med 3-4 nummer per år.

Har du synpunkter är de välkomna!

Har du någon kollega som också vill stå på vår utskickslista, så skriv ett kort eller ring till oss och berätta. Namn, skola, företag, adress och telefonnummer vill vi veta samt gärna vilken kategori man tillhör så att vi sänder rätt information, t ex hushållslärare, förskollärare, journalist. Vi är tacksamma för besked om adressen på det här nyhetsbrevet inte är korrekt, så att vi kan ändra till nästa utskick.

Använd gärna vårt material i undervisningen!

Om det används för publicering förutsätter vi att "Hembakningsrådet" nämns som källa.

Bakråd eller produktfrågor?

Några nyttiga kontaktnummer när du vill ha svar eller beställa receptfoldrar:

Danisco Sugar:
020-74 02 00
Jästbolaget:
020-98 27 86
Kungsörnen:
020-84 84 84
Svenska Smör
08-788 03 94



Box 5259

200 72 Malmö

Tel 040-98 22 11

Fax 040-26 95 55

www.hembakningsradet.nu

e-post:

info@hembakningsradet.nu

Kanelbulle-filmer

Studenterna på Mediateknikerutbildningen i Göteborg bidrog med ett dussin filosofiska, brutala, historiska, fantasifulla och informativa tolkningar och associationer på ämnet kanelbulle. Som en del i grundutbildningen inom videoproduktion var uppdraget att göra en 30 sek. videoproduktion på det dagsaktuella temat "Kanelbullens dag" där de själva stod för idé, filmning och klippning. Filmerna låg endast ute på nätet den 4 oktober.

Läcker skyltning på Café Mäster Hans



**Kanel-
bullens
Dag**
**4
oktober**

Redaktör:

Kaeth Gardestedt

Produktion:

InfoProduktion AB