



Knåda på!

Råd från professor Ann-Charlotte Eliasson

Att Ann-Charlotte Eliasson, professor i livsmedelsteknologi vid Lunds universitet, gillar bröd och bak märks tydligt då hon en vårväll föreläste för ett 70-tal engagerade deltagare. Platsen var Kemicentrum i Lund och arrangör Svensk förening för näringslära.



Professor Ann-Charlotte Eliasson diskuterar i pausen med Jan-Boris Möller, som ofta ifrågasätter våra matlagningsmetoder, och Katarina Hagstedt från Cerealia som under dagen givit kostråd till Lugis damlag

Så rakt, enkelt och pedagogiskt berättar Ann-Charlotte om bakkningens grunder, allt från sädens variationer till förvaring av det färdiga brödet, att jag önskar att många får möjlighet att lyssna till henne.

Råvarorna är givetvis viktiga för resultatet. Proteinhalten i mjölet påverkar brödvolymen, askorbinsyra gör mjölet starkare och påverkar gluteninerna. Proteiner, lipider, kolhydrater, hur man bildar gluten – man knådar en deg och tvättar den med vatten = en tuggummiliknande substans – Osborns faktionering mm diskuteras så att även icke-kemikunniga förstår.

- Vetesorter och bageritekniker går hand i hand. Därför hanterar

vi degar olika i Sverige och andra länder, sade Ann-Charlotte.

Varför gör vi som vi gör?

Bakning är kemi. Det är riktigt spännande saker som händer från råvara till färdigt bröd. Ann-Charlotte visade med bild-exempel:

- Först knådar man samman råvarorna till en deg som får jäsa till dubbel volym. När degen jäser bildas koldioxid, som ger höga luf-

tiga bröd. Vid andra knådningen slår man sönder de först bildade gasblåsorna så de blir många fler, så knåda ordentligt igenom degen, vilken därefter jäser till ca 3,5 gånger första storleken. I ugnen gräddas brödet och växer till 5-6 gånger sin ursprungsstorlek. Innertemperaturen på ett färdiggräddat bröd är 95°. Tar man ut brödet för tidigt kollapsar det.

Fyra ingredienser

Mjöl, vatten, jäst och salt. Det är vad som behövs för att baka ett bra bröd enligt professorn som i sitt provbageri på Kemicentrum kontrollerar olika bakmetoder och ingrediensernas påverkan. I många recept ingår ju också fett.

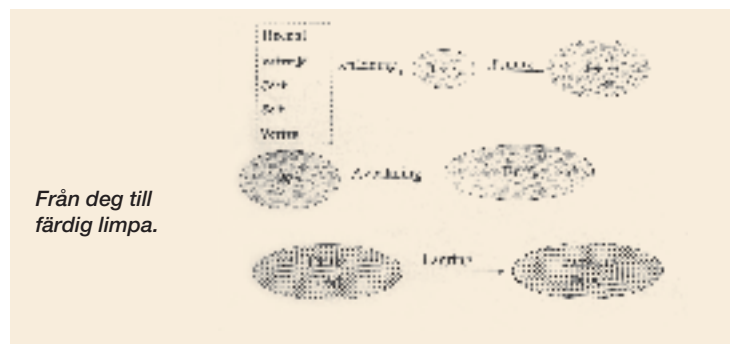
- Våra tester visar att fast fett ger en uppstagning av strukturen. Brödet får en bättre porositet och struktur liksom när man använder olja, slår hon fast.

- Det fasta fettet binder mer luft i degen. Smältningen gjordes nog för att man lättare skulle få in fettet i degen när man arbetade den för hand.

Kyla gör brödet hårt

Att förvara brödet i kylskåp är förkastligt ur kvalitetssynpunkt. Det möglar inte så fort, men det blir fort hårt. Bäst är en brödburk i rumstemperatur.

- Frys in och låt tina långsamt, råder Ann-Charlotte som konstaterar att brödet två gånger passerar "kylskåpstemperatur" - vid infrysning och upptining - men aromatiskt och ur saftighetsaspekt blir bättre än vid förvaring i kylskåp.



Från deg till färdig limpa.

Sommarlov – jordgubbstid!

Nu stundar sommarlovet med mycket spring i bara barnaben, ja vuxna också för den delen. Sol och bad och lata dagar. Har du läst eller lyssnat till professor Bodil Jönssons kloka ord om tiden? Att vi skall akta oss för att stycka sönder vår fritid för mycket; då försvinner den nästan helt.

En annan professor som jag gärna lyssnar till är Ann-Charlotte Eliasson. Några av hennes kloka ord finns i detta Nyhetsbrev. När vi träffades pratade vi även om förändringar i tiden, om hur man förr endast behövde veta ingredienserna för att kunna baka eller laga till maträtter. Då deltog många naturligt i köksarbetet, som skedde från grunden. Nu skriver vi pedagogiska recept, steg för steg, så att även novisen skall lyckas från början.

Jag har just besökt Åbo där framtid och då/nutid möttes på ”Farmamässan”. Här fanns mälat svart bröd och grova surdegsbröd samt gröt kokt på speltvete och mjölk bredvid functional food-produkter. T.ex. demonstrerades kolesterolsänkande margariner, pasta med inulin och yoghurt med olika laktobakterier. Man satsar också mycket på ekologiskt, både odlat och mejerivaror. De verkar ha kommit långt med livsmedel med ”functional image” i Finland. Valios mejeriprodukter, Raisios Benecolprodukter och Xylitolprodukter känner vi ju till även i Sverige. På Functional Foods Forum (fff), med ett 30-tal forskare, är chefen Laura Jalkanen Finlands första functional food-professor och har tidigare bl a varit EUs expert på bantning.

Bantning, ja. Inte bantar man varken genom att äta bakelser eller dricka rödvin. Functional foods tillhör de knappast heller även om nyttigheten kan diskuteras i andra fora. Som flera påpekat var jag för snabb i att citera annan källa i förra Nyhetsbrevet. Förhållandet mellan rödvin och bakelse är 1:3 på andra hållet, alltså tre glas rödvin (å 400 kJ) motsvarar en bakelse (å ca 1200 kJ).

Nu ser vi fram emot att frossa i svenska solmogna jordgubbar. Precis som att bröd får bättre arom av lång jäsnings fulländas bärens smak om de får sitta kvar på växten och genom solens värmande strålar fyllas av fruktsocker och aromämnen. Njut färska dygnet runt och lägg gärna på sommartårtan, som vi ger recept på.



Trevlig sommar!
önskar

Kaeth



Sommartårta

Med kakmix i skåpet fixar man snabbt en god kaka eller tårta. Bären kan varieras efter säsong. Givetvis kan du börja med att baka en god sockerkaka från grunden.

Ingredienser:

1 pkt (420 g) Kungsörnen
Sockerkaka (Lättbakad mix)
2 dl vatten

Fyllning och garnering:
250 g Kesella Vanilj eller
kallrörd vaniljkräm
ca 500 g jordgubbar
2-3 dl vispgrädde
(ev citronmeliss)

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Tillred kaksmeten enligt anvisning på förpackningen. Håll smeten i en smord och bröad rund form, ca 2 l.



va SOMMARTID



Foto: Lars Paulsson

3. Grädda kakan i nedre delen av ugnen, ca 35 min. Låt kakan kallna på galler.
4. Dela kakan i 3 bottenar.
5. Vispa grädden. Blanda några matskedar av grädden med några mosade jordgubbar.
6. Bred jordgubbsgrädden över en kakbotten.
7. Lägg över nästa botten och bred på vaniljkesella eller vaniljkräm.
8. Täck med tredje botten och bred grädden över. Lägg rikligt med jordgubbar överst.

Mandelsnäcka

Denna lilla godbit är gjord av marsipan som formas till en snäcka. Krämen har en härlig smak av rostade hasselnötter och Frangelico, en nötkör som framhäver nötsmaken till det yttersta.

Ingredienser 20 st:

300 g marsipan.
Fyllning: 1/4 dl finhackade hasselnötter,
100 g smör (normalsaltat),
100 g mörk choklad,
1 ägg, 1/2 dl socker,
1/4 dl Frangelico (hassel-nötslikör),
1/2 dl vetemjöl,
1/4 dl potatismjöl

Pralin med punsch och vanilj

Pralinerna är inte bara runda till formen. Även smaken är rund och len med en spännande brytning från de rostade sesamfröna som blandats i de mörka chokladflarnen. Den söta arrakssmaken vägs upp av strävheten från vaniljkesellan.

Ingredienser 10 st:

Chokladrundlar:
1/2 dl sesamfrön,
200 g mörk choklad
Punschtryffel:
1 1/2 dl vispgrädde,
160 g mörk choklad,
hackad, 1/4 dl punsch,
1 msk rumsvarmt smör.
Vaniljtryffel:
1/2 dl vispgrädde,
160 g vit choklad, hackad,
1 dl Kesella Vanilj

med hasselnötskräm



Gör så här:

1. Rosta hasselnötterna på hög värme i en torr stekpanna. Rör om i pannan hela tiden så att de inte bränns.
2. Smält smöret och rör ner chokladen.
3. Vispa ägg och socker pösigt.
4. Blanda ner chokladblandning och likör i äggsmeten.
5. Tillsätt de torra ingredien-

6. serna. Häll upp i en skål och sätt in i kylan för att stelna.
6. Kavla ut marsipanen och stansa ut rundlar med ett glas eller mått (ca 8 cm i diameter).
7. Klicka ut 1 tsk fyllning på varje rundel. Forma snäckorna och lägg på en plåt med bakplåtspapper.
8. Låt kakorna få lite färg i ugnen, 250°C, ca 3-4 minuter.



Gör så här:

1. Rosta sesamfröna på hög värme i en torr stekpanna. Rör om i pannan hela tiden så att fröna inte bränns.
2. Smält chokladen i mikrovågsugn.
3. Blanda sesamfrön och choklad. Stryk ut blandningen tunt på ett bakplåtspapper.
4. När chokladen nästan stelnat, tag ut 30 rundlar med ett snapsglas (3-4 cm i diameter).

PUNSCHTRYFFEL: Koka upp grädden, rör ner hackad choklad, tillsätt punsch och

smör. Blanda tills chokladen har smält. Häll upp i en skål och låt stelna i kylan.

VANILJTRYFFEL: Koka upp grädden, tillsätt chokladen och rör om tills chokladen har smält. Vänd ner Kesellan. Häll upp i en skål och låt stelna i kylan.

5. Spritsa eller klicka ut punschtryffel på 10 rundlar. Lägg på en rundel, som ett lock, lite snett. Fortsätt med en klick vaniljtryffel. Avsluta med ytterligare en rundel.

Professor Laura Jalkanen, fff, med Johanna Reiman (t.h.) projektchef vid Åbo Bional som är kompetenscentrum för biomaterial, diagnostik och läkemedelsutveckling, samt Hanna Halmer (t.v.), styrelseledamot i ScanBalt BioRegion som inkluderar 11 länder med 60 universitet och ca 800 företag runt Östersjön i olika forskningsprojekt.

Kanelbullens Dag 5 år!!!

Det skall vi fira – eller ?

För fem år sedan instiftade vi Kanelbullens Dag för att fira att Hembakningsrådet firade 40-årsjubileum. Nu fyller Kanelbullens dag alltså fem år och det firar vi genom att bjuda in till en

Firartävling

Hur fixar ni ett Kanelbulleparty? Blir det barnkalas, tjejtäff, herrkväll eller övergenerationarnapartaj eller ...???

Sätt igång festkreativiteten, skriv till oss och berätta.

De fem trevligaste förslagen får produktcheckar á 500 kr till festandet.

Ytterligare tio belönas med köksprylar av trevligt slag.

Ni har hela sommaren på er att fundera.

Senast den 15 september vill vi ha förslagen för att kunna skicka ut vinsterna i god tid före den 4 oktober.

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

HEM BAKNING RADET

Box 5259
200 72 Malmö
Tel 040-98 22 11
Fax 040-26 95 55
www.hembakningsradet.nu
e-post:
info@hembakningsradet.nu

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

Redaktör:
Kaeth Gardestedt

Produktion:
InfoProduktion AB

Fem söta nyheter inför sommaren

Nu kan vi – äntligen säger en del – köpa Ljust och Mörkt Muscovadoråsocker i vår vanliga livsmedelsbutik. Det ljusa med smak av smörkola, det mörka med smak av lakrits. Detta är naturliga smakaromer. Sockret, som utvinns ur sockerrör, har behandlats så lite som möjligt för att arom och färg skall bevaras.



Finkornigt strösocker är framtaget speciellt för kakkbak, men kan givetvis användas precis som vanligt strösocker.

Fruktsocker är en sockerart som förekommer naturligt i frukter, bär, grönsaker och honung. Det vi nu kan köpa i butikerna utvinns från sockerbetan och är perfekt i kalla drycker, på bär och frukt och i desserter.

En Brödsirap ersätter de båda som hittills funnits. Denna nya Brödsirap innehåller mera malt än tidigare (20%), vilket förstärker sirapens goda bakegenskaper. Perfekt till alla brödbak!

Mer om produkterna liksom recept hittar du på www.dansukker.com