



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet · Nr 29 · Augusti 2003

# Bröd

med fett  
– eller utan



Bakat med smör



Bakat utan matfett

Här bredvid ser du skillnad på bröd bakat med och utan matfett. Ett bröd med lite fett i blir både luftigare och mer smakrikt än ett utan. Tillsätt ca 50 g smör per 5 dl degvätska och du märker skillnad mot fettfria bröd, som får mindre volym och lättare blir torra och smuliga. Dessutom bidrar fettets till att ge brödet en vackrare färg.

Som professor Ann-Charlotte Eliasson också påpekat (se Hembakat nr 28) ger ett fast fett störst bakkraft i jäsdegar. Det binder mer luft i degen. Så klicka ner smöret om du arbetar med köksmaskin eller matberedare. Arbetar du degen för hand bör smöret vara rumstempererat för att du skall kunna hantera degen.

Smör är ett mycket bra fett vid bakning. Det är en naturprodukt och får bara innehålla mjölkfett. Svenskt smör innehåller 81-84% fett, beroende på vilken salthalt det har.

På vår hemsida [www.hembakningsradet.nu](http://www.hembakningsradet.nu) finns recept på många olika sorters bröd.



Bakat med olja

# Den svenska Kanelbullen djupt i våra hjärtan

I samband med Kanelbullens Dag förra året lät vi marknadsundersökningsinstitutet GfK genomföra en intervjuundersökning med 5000 personer beträffande deras kunskaper om denna vår speciella dag.

Varannan (52,1%) kände till dagen. Ett svar, som både överraskade och glädde.

**Naturligtvis ligger hemligheten** i att Kanelbullen finns i våra hjärtan. Den är en av de få verkligt genuina svenska bakverken. Dessutom har så många goda positiva minnen av kanelbullar. Doften. Smaken. Stunden då man njöt de nygräddade bullarna som barn.

Från ett flertal skolor och dagis/förskolor liksom personalrestauranger har vi under åren hört hur man bakat kanelbullar för att riktigt "frossa" den 4 oktober – och för att bjuda andra på nybakade bullar. Vi vet också att det bakas i många hem inför Dagen. I år kanske extra mycket eftersom den 4 oktober infaller på en lördag.

**Det har också varit roligt** att konstatera att media hängt på idén med Kanelbullens Dag. Tidningar av alla kategorier har skrivit om Kanelbullens Dag ur olika synvinklar. Allmän info, smaktester, intervjuer – och recept!

Likaså har flera radio- och TV-kanaler följt upp Kanelbullens Dag i olika program. Dagen finns numera publicerad i flera almanackor.

Så nu kan vi konstatera att Kanelbullens Dag är här för att stanna. På mina resor brukar jag kolla upp vetebullar och har konstaterat att den goda vetedegen formad som en snäcka med kanel, socker och smör i vindlingarna och beströdd med pärlsocker är speciell för Sverige. I många länder bakar svenskar svenska kanelbullar och bjuder på.

**Statistik tycker jag är kul.** Så, för att återvända till undersökningen, visades att 10,5% av hela samplet hade firat Kanelbullens Dag på något sätt. Uppgraderat till hela befolkningen är det 900.000 människor. Föreställ er ungefär ett tjugotal fullsatta Råsunda eller Nya Ullevi med människor mumsandes kanelbullar.

Några få kanelbullälskare har vi fotograferat och du ser dem här bredvid. Nu gäller det bara att fler av resterande 89,5% upplever Kanelbulleglädjen!!!

*Härliga nygräddade doftande kanelbullar önskar jag er alla!*

*Kaeth*



På kuskbocken till Karl XV:s paradkupé beridare Stefan Billström.

**Mauretaniens nya ambassadör Melainine Ould Moctar Neche** har just lämnat den vackra paradvagnen för introduktion hos Kungen. Den beridna vaktparaden som beledsagat henne från UD har en kaffepaus med nybakta kanelbullar på borggården.



Olle Hermansen, chef för Livgardets Dr. trumpetarkår, samtalar med Barbro Hulth, hovets informationsavdelning medan hon ut att vilja smaka på bullen.



I den trevliga staden Arvika med ovanligt rik offentlig utsmyckning, bl.a ett flertal skulpturer av Christer Eriksson, finns Citykonditoriet som behållit sin inredning sedan starten 1948.

– Den 4 oktober blir det extra många kanelbullar bakade med tanke på dem som inte hinner själv, och så kan vi ju dubbelfira, vi 55 år, Kanelbullens Dag 5 år, sa Therese och höll fram en lockande plåt nygräddade snäckor.





Två kavaljerskuskar med kanelbullar fångade kameran också denna sköna vårsommardag i väntan på återfärd till UD.

● Sveorna – Svenskar i utlandet – har bjudit singaporeanerna på hembakta kanelbullar. Tre dagar stod de på

Ikea och bjöd ut de svenska läckerheterna som hade snabb åtgång. – 400 bullar ungefär hade vi bakat till varje

dag och fast vi delade dem i 2-3 bitar tog de slut på drygt en timme, berättar Monica Berglund.



Håkan Dahlström fick en korg hembakta kanelbullar vid vernissage av sina skulpturer och Anna-Stina Ehrenfeldts målningar på Galleri Palm, Falsterbo.

# Kanelbullar på kors och tvärs i världen



När Emilia Ljungberg tog examen i London bjöd mamma från Sverige bla på hembakta kanelbullar.

150 kanelnäckor och en del frukt-pajer hade Elin Göransdotter hunnit baka i Rackstadsmuseets lilla kök vid vårt tidiga morgonbesök. Museet är en pärla som rekommenderas och kakorna så jättegoda som hembakat med omsorg brukar vara.



Dagen efter bröllopet bjöd Martin Tönnesson och hans nyblivna hustru Jessica från Colombia (känd från Fame Factory) på brunch. Själva fick de ett hjärta av kanelbullar.





## Kanelbullbak på Ikea

Den 4 oktober kommer Hembakningsrådet att finnas representerat på fyra Ikea-varuhus, där vi bakar kanelbullar som bjuds besökarna. Vi finns på Ikea Barkaby, Malmö, Uppsala och Örebro.

Välkomna att besöka oss, att smaka och att prata bak!!



## Electrolux uppskattar hembakat

Eddie Johansson, marknadschef för köksmaskiner på Electrolux tillhör den stora skara som gillar hembakat. Inför årets Kanelbullens Dag kommer alla Home-butiker

att skylta med recept och mobiler med kanelnsäckor.

– Vi vill vara med att göra dagen ännu mer känd, säger Eddie.

– För att underlätta bakningen ger vi alla mottagare av detta Hembakat en bonuskupong vid köp av en av våra assistenter. De är ju utmärkta till baket – och allt annat man arbetar med i köket, från enkla vispningar till att byggas ut att ta hand om jägarnas storvilt.

# 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, tjejträff, herrkväll eller övergenerationernapartaj 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.

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



### Hembakningsrådet

bildades 1959 med uppgift att hålla vårt fina kulturarv att baka hemma levande. Vår ambition är att sprida moderna trevliga recept som frestar till bak för både nybörjare och de redan frälsta.

### Intressenter

Bakom Hembakningsrådet står Cerealia Foods AB, Danisco Sugar AB, Jästbolaget AB, och Svenska Smör AB, som alla producerar viktiga ingredienser till bakningen. Styrelsen utgörs av representanter från respektive företag. Ordförande är Angela Everbäck, Danisco Sugar AB.

### Nyhetsbrevet

utkommer med fyra nummer per år. Prenumeration på Nyhetsbrevet är kostnadsfritt. Skriv ett kort eller e-post och ange namn, skola/företag, adress och telefonnummer så sätter vi upp dig på vår utskickslista. Detta gäller alla bakintresserade, alltså även konsumenter. Anger du vilken kategori du tillhör, t.ex. hemkunskapslärare, forskollärare, journalist, konsument, så är det lättare för oss att sända rätt information om vi gör extrautskick.

### Användning

Vårt material står kostnadsfritt till förfogande – i undervisning såväl som för pressen. Givetvis skall Hembakningsrådet anges som källa!

### Bakråd eller produktfrågor?

Några nyttiga kontaktnummer när du vill ha svar på frågor eller beställa material:

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- 269 555

www.hembakningsradet.nu  
e-post: info@hembakningsradet.nu



Projektansvarig:  
Kaeth Gardestedt

Produktion:  
InfoProduktion AB

## Fibrex för mat och bak

Att fibrer är nyttigt vet de flesta. För matsmältning och välbefinnande över huvud taget. Fibrex heter de fiberflingor som görs av sockerbeter. Det är en ren naturprodukt och naturligt fri från gluten. Fibrex består till 73% av kostfiber, varav en tredjedel är lösliga. Lösliga fibrer anses sänka det farliga kolesterolet. Testa den bifogade provpåsen när du lagar mat och bakar och du får flera fördelar.

Den som inte tål gluten har ett fint bakhjälpmiddel i Fibrex. Här ger Fibrex dessutom struktur åt brödet. Nackdelarna med glutenfria bröd är dels svårigheten att få ett poröst bröd, dels deras snabba uttorkning. Med Fibrex i den glutenfria degen får du ett saftigt bröd med bra tuggmotstånd.

Bifogat finns även en receptfolder med många goda receptförslag, som givetvis kan prövas av alla.

