



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet · Nr 31 · Januari 2004

## Välkommen Electrolux!

Hembakningsrådet har fått en ny intressent: Electrolux Small Appliances. Deras marknadsansvarige ingår från 2004 i styrelsen tillsammans med de tidigare representanterna för Danisco Sugar, Cerealia Foods, Jästbolaget och Svenska Smör.

– Vi i styrelsen tycker att det är trevligt att hälsa en ny intressent välkommen, kommenterar ordföranden Angela Everbäck.

– Vi har förstått att allt fler anammat bagarproffsens sätt att baka, bla genom att använda apparater och då kommer Electrolux Assistent väl till pass. Eddie Johansson, som är den personlige representanten är dessutom en entusiast när det gäller bakning hemma. Han har mycket att bidra med när det gäller konsumentkontakter han fått via mässor och liknande arrangemang. Dessutom hoppas vi givetvis att ni som får våra nyhetsbrev ”Hembakat” och på andra sätt är i kontakt med oss skall få olika fördelar genom att vi breddar intressentskaran.



Eddie Johansson och Angela Everbäck

# Simila\*

## Läckraste vetebullen i fastlagstid

● Ordet Semla breder ut sig allt mer som beteckning på den läckra, luftiga vetebullen, som fylls med mandelmassa och vispgrädd och får hatten pudrad av florsocker. Numera njuter vi av bullarna från Annandag jul och framtill påsk. Fastlagsbullar, som är den äldre beteckningen vilken fortfarande till stor del används åtminstone i Skåne, åt man på fettisdagen före fastan.

I vårt Nyhetsbrev nr 15 har vi berättat mera utförligt om Semla/Hetvägg/Fettisdagsbulle/Fastlagsbulle. Kolla på vår hemsida: [www.hembakningsradet.nu](http://www.hembakningsradet.nu)

Här finner du också recept samt steg för steg-anvisningar.

*\*betyder finaste vetemjöl på latin*



## Välkommen 2004!

**Nytt år, nya föresatser...** eller fortsättning som det var tidigare?

Egentligen händer det inte så mycket drastiskt för att vi ändrar sista siffran i året. Nu när vi nyligen varit med om ett millenniumskifte med alla dess förvarnade och delvis inträffade problem på bla data-sidan, känns ett årsskifte inte så stort längre. Visst, alla blir vi ett år äldre, men inte precis den 1 januari. Och för övrigt? Dagar kommer och går, fyllda med sina trevligheter och nyttigheter och problem att lösa. Det gäller att fånga varje stunds små glädjeämnen!

**Vid ett av mina många samtal** med okända påstod mannen, som ringt upp mig, att vi på Hembakningsrådet är "alldeles fel på det". Hur kan vi "förhärliga" att baka hemma! Han menade att ingen skulle säga att man hemma lagar godare mat än Manerstedt och de andra duktiga killarna. Alltså reagerade han på att vi ofta säger och skriver om hembakat som om det var något alldeles särskilt.

Tänk, jag tyckte lite synd om honom. Faktiskt. Som inte själv upplevt eller förstår hur mycket de allra flesta av oss uppskattar att bli bjudna på både mat och bak i hemmiljö jämfört med att gå på lokal. Det är ju två helt olika upplevelser. Självklart är kockar och bagare proffs. Självklart är det en lyxig stund att få njuta uppässningen på en restaurang, de läckra bakelserna på konditori. Men livet är mångfacetterat.

**I dessa dagar** när så många pratar om att inte ha tid är just detta att ta sig tid extra värdefullt. Att avsätta en lördag till att förbereda kvällens måltid med nära vänner är en glädje både för den som vill göra så och de som blir bjudna. Och de härliga matlagningsofterna, var upplever vi dem bäst? Vad tycker du?

**Inom kort är det dags** för en Dag igen – Valentindagen eller Alla hjärtan dag, dagen som borde vara mycket oftare än den 14 februari. För att knyta an till min inledning vill jag komma med ett litet förslag. Tag denna dag som utgång för att visa din uppskattning till personer i din omgivning lite då och då. Något som många säkert kommer att uppskatta är om du tar med en bit hembakt kaka eller matbröd att överraska med en dag!

*Många goda dagar under 2004 önskar*

*Kaetti*



*PS. När du får detta Nyhetsbrev är jag down-under, i NZ, för att kolla kiwifruktar och bla berätta om svenska kanelbullar.*



## Förkläden och bakdukar till självkostnadspris

● Siv Florén är på bilden ovan iförd vårt nya förklåde hemma i egna köket.

Förklädet, som har broderad kanelbulle och kavellogo, kan du köpa för 190 kr inkl porto. Vi har även en linfärgad bakduk i linne/bomull, storlek 50x70 cm, som vi säljer för 50 kr styck inkl porto.

Siv Florén, som utsågs till Årets Hembakare 2003 hade goda kakor och matbröd med sig till Stockholm när hon skulle mottaga sin utmärkelse. Här bjuder vi på några av hennes recept.



## Bregott-kakor

Ingredienser:

1 ½ dl strösocker, 300 g (liten ask) extrasaltat Bregott  
2 ½ dl majsnamjöl, 3 dl vetemjöl, 1 tsk bakpulver



## Sachertårta

### Ingredienser:

5 ägg, 2 ½ dl florsocker  
 1 msk vatten, 150 g rumsvarmt smör,  
 150 g smält blockchoklad  
 3 dl vetemjöl, ½ tsk bakpulver  
 Fyllning: Aprikosmarmelad  
 Glasyr: 2 dl florsocker, 1-2 msk  
 vatten, 2 msk (2-3 rutor) smält  
 blockchoklad.

### *Gör så här:*

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Dela äggen (spara vitorna) och vispa äggulor och florsocker vitt och pösigt.
3. Tillsätt vatten, smör och smält choklad.
4. Vänd ner vetemjölet som blandats med bakpulver.
5. Vispa vitorna hårt och vänd försiktigt ner i smeten.
6. Häll smeten i smord eller bakpappersklädd långpanna, ca 30×40 cm.
7. Grädda mitt i ugnen 15-20 minuter. Känn med en sticka att kakan är torr innan den tas ur ugnen. Låt svalna.
8. Dela den kalla kakan och bred aprikosmarmelad på den undre delen. Lägg samman.
9. Rör samman glasyren och bred över kakan. Gör eventuellt mönster med en gaffel eller spritsa på glasyren.

Foto: Christer Vallstrand



## Russlimpa

Detta är Sivs make Stigs och barnbarnens älsklingsbröd.

### Ingredienser:

10-11 dl vetemjöl, 10 dl grahamsmjöl,  
 3 tsk bikarbonat  
 3 dl russin, 2 ¼ dl strösocker  
 1 liter filmjök, 2 ¼ dl sirap

### *Gör så här:*

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Blanda alla torra ingredienser i en skål. Rör ner filmjök och sirap.
3. Häll i en långpanna, ca 30×40 cm, som klätts med bakplåtspapper.
4. Grädda 25-30 minuter mitt i ugnen. Kontrollera med en sticka att brödet är torrt innan du tar ut det.

## Squashmandelkaka

### Ingredienser:

3 ägg, 2 dl strösocker  
 75 g smält smör  
 2 dl riven squash (zucchini),  
 2 dl riven mandelmassa  
 2 tsk rivet citronskal eller  
 3 krm pressad citronsaft  
 2 ½ dl vetemjöl, 1 ½ tsk bakpulver

### *Gör så här:*

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Rör ägg och socker vitt och pösigt.
3. Vänd ner smör, squash, mandelmassa och citron.
4. Blanda bakpulvret i mjölet och rör ner i smeten.
5. Häll upp i smord och bröad form, ca 1 ½ liter.
6. Grädda ca 45 minuter mitt i ugnen. Känn med en sticka att kakan är torr.

### *Gör så här:*

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Rör samman socker och Bregott.
3. Blanda mjöl och bakpulver och rör ner i smeten.
4. Klicka smeten i små papp- eller folieformar.
5. Grädda mitt i ugnen 15-20 minuter.
6. Låt kallna på plåten.





## Vårt dagliga bröd

● Under 2003 kom det ut 400 svenska titlar i matboksfloran. Mer än en om dagen!

Precis före julafton lanserade Frälsningsarmén sin tredje matbok. Tidigare har de publicerat en Soppbok och en Grytbok; böcker som snabbt tagit slut.

Nu var det dags för "Vårt dagliga bröd." Tyvärr var Tryckfelnisse framme bland de "25 kända ansikten", men som du förstår skall det stå Hembakningsrådet på Kaeth Gardestedt. Recepten har tryckts i två olika utföranden. Dels i form av ett inbundet häfte (ca pris 100 kr), dels i form av en spiralpärm med plats även för egna recept

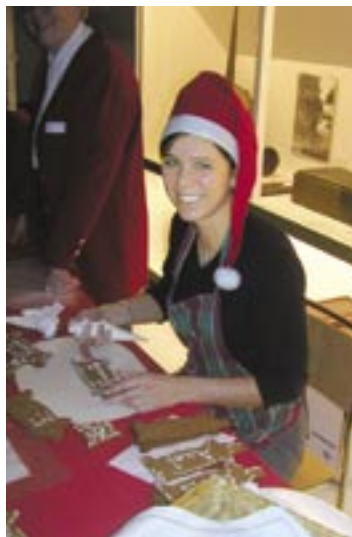
(ca pris 200 kr). De finns både hos bokhandlare och på Frälsningsarméns kontor.

Genom att köpa "Vårt dagliga bröd" hjälper du Frälsningsarmén att få pengar att dela med sig till mat, medmänsklighet och en stund i värmen. Själv får du recept på snabba bröd, lätta bröd, mera komplicerade bröd, ja bröd som du inte skall äta förrän på tredje dagen. En härlig variation!

PS. Apelsinvärtbröd är det recept Kaeth valt och det kan du även finna i vår hemsidas receptregister.

## Bakkultur på Kulturen i Lund varje första advent

● På Kulturen i Lund traditionella julmarknad hade Torna-Härads hushållningsnämnd lika traditionsenligt bullat upp med nybakat bröd. Många tusen besöker julmarknaden och av dessa är det åtskilliga som passar på att inspireras och få råd och recept av de hushållskunniga damerna.



*Elin tillhör den yngre generationen som satsar på att spritsa namn på pepparkakor. Gissa om de har en strykande åtgång!*

### 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, Electrolux Small Appliances, 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, tex 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

**HEM  
BAKNINGENS  
RÅDET**

Box 5259  
200 72 Malmö  
Tel. 040-98 22 11  
Fax 040- 269 555  
www.hembakningsradet.nu  
e-post: info@hembakningsradet.nu

**Kanel-  
bullens  
Dag  
4  
oktober**

Projektansvarig:  
**Kaeth Gardestedt**  
Produktion:  
**InfoProduktion AB**