



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet · Nr 32 · April 2004

Skvättebullar

Vårsolens strålar väcker liv i städnerven. Dags att fräscha upp lite här och var. Även i skafferiet, där man då och då behöver se över datum på sina samlade produkter.

Har du mjölskvättar kan du baka blandbröd, som kan bli ganska spännande. Det är viktigt att minst 1/3 av mjölet är vetemjöl. Har du grova mjölskvättar, kan du gärna ha hälften vetemjöl. Detta för att få porösa väljasta bröd och bullar. Vårt recept ger "matiga", lite kompakta bullar som jäser upp bra, bl a med hjälp av den "röda" jästen för söta degar. Brödsirap innehåller malt, vilket underlättar för jästen att komma igång.

Smaksätt efter eget tycke med färdigblandade brödkryddor eller goda örter.

Ingredienser:

5 - 5 1/2 dl (300 g) vetemjöl, 7 1/2 - 8 dl (450 g) olika mjölskvättar, t ex rågmjöl, graham, rågsikt, lantmjöl,

1 dl havrekli eller Fibrex,

1 tsk salt, 3 msk brödsirap,

50 g rumsvarmt smör, 1 paket jäst för söta degar,

5 dl fingervarm mjölk, 37°

Garnering: havregryn eller havrekli

Gör så här:

1. Häll det mesta av mjölet i köksmaskinens bunke. Spara en del mjöl till utbakningen. Häll även i havrekli eller Fibrex, salt och sirap. Klicka i smöret. Smula över jästen.
2. Starta maskinen på låg hastighet och häll på mjölken. Arbeta degen ca 5 minuter. Degen skall vara blank och släppa bunkens kanter. För hand, skall den arbetas kraftigt ca 10 minuter.
3. Låt degen vila ca 30 minuter, då den växer till dubbel storlek.
4. Kör några tag i maskinen. Tag upp degen på mjölat bakbord. Knåda tills den är smidig; tillsatt ev mer mjöl.



5. Dags för utbakning. Dela i två bitar som antingen formas till två limpor eller rullas till längder. Varje längd delas i tio bitar, som formas till bullar. Doppa bullarna i havregryn eller havrekli, som du hållt upp på en tallrik. Pensla med vatten om inte grynen fastnar.

6. Lägg bullarna eller limporna på bakpappersklädda plåtar. Täck med plastfolie eller bakduk och låt jäsa ca 30 minuter.

7. Värm under tiden ugnen till 250°.

8. När bullarna är färdigjästa sätts plåten in mitt i ugnen. Sänk värmen till 225° och grädda ca 10 minuter.

Har du valt att baka två limpor, skall dessa gräddas minst 35 minuter nederst i ugnen.

7. Låt svalna på galler under bakduk.

Hembakat – matkvalitet med trivselfaktor

Just hemkommen från en månad i Nya Zeeland sätter jag tänderna i en tjock brungräddad knäckebrödsmörgås med kryddost. Njuter när det knapriga brödet ljudligt krossas mellan tänderna, av aromen från ostens kryddor som blandas med det hårda brödets rågsmak. Mår bra när det lite raspigt försvinner ner genom svalget, riktigt känner hur nyttigt det gör för kroppen.

Egentligen är matbrödet det enda jag inte gillar riktigt i Nya Zeeland, landet som är som mitt andra hemland. Men man äter bröd annorlunda än vi. Rostar och steker det mjuka vita brödet. Gör dubbelmackor där brödet mer är förpackning åt läckra röror än maträtt i sig. Förändring är på väg. Italienska bröd bakas i bagerier och en del bakeoff. Liksom Pågens här hemma berikar bagerier i NZ sina bröd med majsstärkelse (Hi-maize). Men det riktigt grova brödet är svårare att finna. Däremot är de fantastiska på kakor och desserter!

Nya nyttiga mixer

Jag vill inte påstå att jag saknat bröd under den gångna månaden, för jag brukar leva fullt ut i den kultur jag befinner mig. Men jag har i många sammanhang stolt berättat att vi i Sverige har ca 400 olika brödsorter att välja bland. Samt informerat om vår tradition att baka hemma – en tradition som även finns i Nya Zeeland.

Bland brödmixerna här i Sverige finns två nya nyttiga grova bröd att baka själv hemma. Mixer är ett bra alternativ när man t.ex. vill baka ett specialbröd men inte vill köpa många olika ingredienser. Läs mer på sista sidan.

Kakor som godis

Anna Sjögren, som bl.a. är medförfattare till boken "Nybakat" har haft roligt i köket och experimenterat med kladdkaka. Kolla hennes olika tips här bredvid!

I Wellington blev vi hembjudna till vice konsult Wivian Buckrell, som lagat en god lammrätt med Pavlova som dessert. Till kaffet serverades en läcker citronkaka och jag bad givetvis om recepten, som du också får ta del av. Receptet på Pavlovan lägger vi ut på hemsidan.

Spartips från Göran Persson

Från tidningen Må Bra, marsnumret, har vi hämtat följande citat, sagt av vår statsminister Göran Persson. Något vi väl alla gärna håller med om: – *Människor som bakar är snälla människor, brukar jag säga. Och det luktar så gott när man bakar och det är fruktansvärt bra ekonomi i det. Räkna på vad en bulle kostar att baka jämfört med att köpa! Samma med matbröd. Ska jag ge ett spartips så blir det – baka själv! Det höjer matkvaliteten och ökar trivselfaktorn. Ta bara en hembakad sockerkaka – himmelskt gott!*

Knäckebrödsmörgåsen är uppäten. Nu skall jag fortsätta med en skvåtebulle (recept på framsidan) med Må Gott leverpastej och äppleskivor som pålägg. Njut även du av en god bit bröd eller kaka!

Hälsningar

**Nybakat* kostar 35 kr inkl moms. Porto tillkommer. Beställ via annette.lundberg@arlafoods.com eller telefon 08-788 03 94.



På bilden vid Franz Josefs glaciär på NZ:s sydö efter dramatisk klättring i regnskog. Ett litet smakprov på Nya Zeelands kontrastrika natur.

Med ett bra grundrecept som botten kan man variera bakningen av olika kakor och bröd. Kolla här hur Anna Sjögren låtit fantasin flöda hemma i köket.

Hennes utgångspunkt är en kladdig chokladkaka, som är perfekt att ta med till fredagsfikat på jobbet. Med lite mörk rom och Muscovadosocker i smeten klarar kakan att stolt serveras till kaffet efter den fina festmiddagen.

Smaktillsatserna kan vara vad man har hemma.

Nu hoppas vi att du blir inspirerad att försöka själv!

Grundrecept Kladdkaka

12-16 bitar

Ingredienser:

- 100 g smör
- 2 1/2 dl strösocker
- 2 ägg
- 1 krm salt
- 1,5 dl vetemjöl
- 3 msk kakao
- 1 tsk vaniljsocker

Gör så här:

- Sätt ugnen på 175° C.
- Smörj och bröa formen
- Smält smöret i en kastrull
- Vispa ägg och socker pösigt.
- Rör därefter ner de övriga ingredienserna så att allt blir väl blandat.
- Häll smeten i formen och grädda mitt i ugnen ca 20 minuter. Kakan blir låg med ganska hård yta och lite kladdig i mitten. Lägg över kakan på ett serveringsfat.



Förkläden och bakdukar till s nadspris

● Hembakningsrådets nya förkläde och bakduk visar vi här de 190 kr resp 50 kr.

Förklädet är i polyester/bomull med broderad kanelbulle. Bakduken, som är i storlek 50 x 70 cm, är i lin/bomull m Beställ genom att sätta in belopp på bg 954-8355, via e-p

Chokladkaka med variationer



Apelsin- chokladkaka

● Rör ner 1 msk apelsinlikör, t ex Cointreau, och rivet skal av en halv apelsin i smeten. Passar utmärkt som dessert tillsammans med en fruktsallad och lite vispad grädde.

Dajm- chokladkaka

● Gör grundreceptet och håll upp smeten i den smorda formen.

Hacka 4 Dajmkakor grovt och tryck ner bitarna i smeten. Grädda som vanligt.

Oslagbart mumsigt!

Chokladkaka för många

● Gör tre satser av smeten och håll den i en smord långpanna strödd med 200 gram hackade, rostade nötter eller flagad, rostad mandel (det finns rostad flagad mandel att köpa) eller ströbröd. Om du använder nötter eller mandel: strö även 200 gram över kakan och tryck ner bitarna lite i smeten innan du ställer in plåten i ugnen.

Grädda i 175° ugn. Det tar lite längre tid att baka en stor kaka, räkna med 40 minuter innan den är klar.

Låt kakan svalna i långpannan. Stjälp upp den på ett smörpapper. Skär den i 80 små bitar. Lägg upp bitarna huller om buller i en vid skål, sikta florsocker över. Passar mycket bra till kaffet efter en buffé.

Mörk choklad- kaka med smak av rom

● Passar perfekt efter en fin middag tillsammans med en kopp starkt kaffe.

Byt ut 1 dl av strösockret mot 1 dl mörkt Muscovado-socker +2 msk mörk rom (t ex Negrita) +1 msk extra kakao. Pudra florsocker över kakan före serveringen.

Brownies

● Hacka 50 g valnötter och rör ner i smeten tillsammans med mjölet.

Chokladkaka med rostade hasselnötter

● Innan du rör ihop kaksmeten: Hacka 200 gram hasselnötter fint. Lägg dem i en torr stekpanna och rosta på hög värme. Passa noga så att inte nöterna bränns.

Gör kakan enligt grundreceptet. Istället för att strö formen med ströbröd strör man den med hälften av de rostade nöterna. Håll smeten i formen och strö resten av nöterna över kakan, tryck ner nöterna i kakan så att de fastnar.

självkost-

på bild. Inkl porto kostar

e och logo.

med invävt mönster.

post eller telefon till oss.



Wivian Buckrell, Sveriges vicekonsul i Wellington, Nya Zeeland, skär upp sin goda citronkaka till förväntansfulla män. Hårt vispad kall gräddde serverades till.

Wellington Lemon Cake

● I Nya Zeeland bröar man inte sina kakformar utan lägger bakpapper på den smorda formen.

Ingredienser

5 dl strösocker, 2 ägg, 2 1/2 dl naturell yoghurt, knappt 2 dl olja, rivet skal av 3-4 citroner
5 dl extra fint mjöl

Citronlag för indränkning

1/2 dl strösocker
1/2 dl citronsaft

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa en rund kakform med avtagbar botten, 22 cm ø.
2. Vispa ägg, socker, yoghurt, olja och citronskal, helst med elektrisk visp.
3. Vänd ner vetemjöl. Blanda till en jämn smet.
4. Häll i formen. Grädda ca 45 minuter i nedre delen av ugnen. Känn med en sticka att kakan är torr innan du tar ut den.
5. Låt kakan vila 10 minuter innan den stjälpas upp på galler med ett fat under. Värm under tiden citronsaft och socker. Rör tills sockret smält.
6. Stick hål i kakans ovandel med gaffel eller små grillspett. Ringla den varma citronlagen över kakan.

Färdig flytande smet till pannkakor och våfflor

● Nu frestar Kungörnen med helt färdig smet, bara att hälla i stekpannan eller våffeljärnet. På några minuter har man färdiga pannkakor eller våfflor.

– Brunchbjudningar blir allt populärare och där har pannkakor och våfflor sin givna plats. Dessa rätter har dessutom alltid varit populära familjerätter, säger produktchef Maria Johansson.

– Våfflor kan tillagas antingen som en traditionell gammaldags våffla med gräddde och sylt eller som en lækker förrättsvåffla. Pannkakorna kan även användas till crêpes, pannkakstårta eller plättar.

PanQuick Vaffles ger 7-8 våfflor, PanQuick Pancakes 10-12 pannkakor. Förpackningarna som är på 750 ml kostar ca 27 kr styck.



Fullkornsrågbröd och Multikorn Två nya brödmixer till nyttiga bröd

● Längtar du efter ett hembakat grovt bröd underlättar dessa båda mixer, där endast vatten och jäst behöver tillsättas.

Fullkornsrågbröd kan liknas vid ett traditionellt danskt rågbröd, fullt med vitaminer, kostfibrer och mineralämnen. Det innehåller 61% fullkorn och består till största delen av råg. Brödet behöver bara jäsa en gång före gräddningen.

Multikorn är ett halvmörkt, luftigt bröd med flera sorters kärnor och frön: linfrön, solroskärnor, sesamfrön, havreflingor och bovete.

Båda mixerna kostar ca 15 kr och endast jäst tillkommer, så det är mycket ekonomiskt även om man utgår från mixer att baka hemma.



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



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

**Kanelbullens
Dag**
4 oktober

Projektansvarig:
Kaeth Gardestedt

Produktion:
InfoProduktion AB

Upplaga 6.000 ex