



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet · Nr 34 · November 2004



Foto: Tine Guith Linse

# Ankis favoritrecept till julbaket

Fryst citrontårta med tre bärsåser, chokladbakelser, rulltårta med jordgubbar samt nöt- och kokostoppar blev de kakor som Anki Nyström, Årets Hembakare 2004, valde till julkalaset.

När vi bläddrade i hennes vältummade receptbok vattnades det i munnen hela tiden. Anki bara log och sa att "den är också god", "den bjuder jag gärna på när det är filmkväll", "den här är bara så läcker" osv. Ett litet "kakmonster" tycks hon vara, av uttalandena att döma, men Lidingöloppet och joggingturer däremellan gör att det inte märks på figuren.

Forts.





– Detta är rulltårtan som jag bakat sedan jag var fem år, säger hon sedan jag var fem år, säger hon när vi inför fotograferingen lägger upp kakorna. Jag har gärna hallon till, men det går ju lika bra med jordgubbar eller andra bär. Den är så lätt att baka, så den fixar man snabbt.

– Citrontårtan har man i frysen så den kan bakas långt i förväg. Såserna som bara är helt läckra, mixas i förväg och förvaras i kylan. Chokladbakelserna är en kladdka-kevariant. De håller länge i en burk och det gör givetvis även topparna, säger Anki och förtydligar:

– Jag menar om man bakar i förväg. För det är sällan det blir några kakor över. Är det kakkalas skall man unna sig att smaka ordentligt. Sen kan man äta nyttigare nästa dag.

Ytterligare Anki-favoriter kommer vi att lägga in i receptbanken på vår hemsida.

Kan du motstå frestelsen att testa?

## Första Rulltårtan

Detta är rulltårtan som Anki bakat sedan hon som femåring satte sin första deg.

### Ingredienser:

3 ägg, 1 1/2 dl socker  
2 dl mjöl, 1 tsk bakpulver

### Fyllning:

3 dl vispad grädde och färska hallon.

### *Gör så här:*

Sätt ugnen på 250°.

1. Vispa ägg och socker vitt och poröst.
2. Blanda mjöl och bakpulver noga och sikta ner det i äggsmeten.
3. Blanda snabbt ihop och häll på bakplåtspapper i en djup plåt. Bred ut det i en rektangel, jämnt fördelat. Grädda i mitten av ugnen 5 minuter.
4. Förbered ett nytt bakplåtspapper med lite strösocker på (ca 1 msk). Stjälp upp rulltårtan på det. Ta bort pappret som den gräddats på. Om det är svårt att få det att lossna kan det hjälpa att pensla vatten på bakplåtspappret.
5. Vispa grädden. Fördela på kakan och strö hallonen över. Spara några fina hallon till dekoration. Rulla ihop med hjälp av pappret.



## Fryst citrontårta med kiwi-, hallon- och mangosås

Den vita tårtan dekorerades med limeski- vor. I små skålar finns de gröna, röda och gula fruktsåserna som är läckra till tårtan. Man måste inte ha alla såserna utan kan ha en eller två. Gör då dubbel sats så det räcker.

Eftersom tårtan skall frysas kan den gärna göras långt i förväg.

Såserna går bra att förbereda ett dygn i förväg. Förvara i kylskåp i tätslutande burkar eller plastpåsar.

### Ingredienser

2 äggulor, 1 dl strösocker,  
1/2 tsk vaniljsocker  
1 citron,  
100 g sötmandel, 2 dl crème fraiche  
2 äggvitor,  
3 dl vispgrädde  
Kiwi- Hallon- och Mangosås:  
1 l vatten, 4 dl strösocker  
3 msk citronsaft,  
3-4 kiwi, 1-2 välmogna mangos,  
1 pkt frysta hallon ca 200 g (eller färska om det är säsong).

### *Gör så här:*

1. Vispa äggulor, socker och vanilj- socker vitt och poröst.

2. Borsta citronen i varmt vatten. Pressa ner saften (ca 2 msk) och det rivna skalet.
3. Skålla, skala och mal mandeln. Till- sätt mandel och crème fraiche.
4. Vispa äggvitorna till hårt skum i en skål.
5. Vispa grädden i en annan skål, den ska vara ganska hårt vispad utan att vara smör.
6. Vänd sedan försiktigt ner äggvitan och grädden i ägguleblandningen. Häll smeten i en form, täck över den. Ställ i frysen minst 2 timmar. Ta upp tårtan ur frysen en stund innan servering så den hinner tina lite. Servera med såserna.

### Sås:

1. Koka vatten och socker på svag värme ca 10 minuter. Låt lagen kallna.
2. Skala under tiden kiwin och mangon. Häll kiwi, mango och hallon i varsin skål.
3. Häll lite av sockerlagen över kiwin och mixa det till slät sås. Tillsätt eventuellt mer sockerlag.
4. Upprepa med mangon och hallo- nen. (Det kan bli sockerlag över.)



## Kokostoppar

Både kokos- och nöttopparna är snabbis- kakor – både att baka och äta.

### Ingredienser:

2 ägg, 1 1/2 dl socker,  
50 g smält avsvolat smör  
200 g kokos

### *Gör så här:*

Sätt ugnen på 175°.

1. Rör ihop ägg, socker och smör. Häll i kokos och blanda väl.
2. Forma kakor och lägg på bakplåtspapper på plåt.
3. Grädda 10 minuter eller till dess kakorna fått färg.





## Chokladbakelser

En läcker utveckling av kladdkaka bakar Anki som bakelser i aluminiumformar.

De går bra att frysa.

### Ingredienser:

2 ägg, 3 dl socker  
100 g smält smör, 4 msk kakao,  
1 krm salt, 1 1/2 dl mjöl,  
1 1/2 tsk vaniljsocker

### Glasyr

100 g smör, 4 msk socker,  
2 tsk mjöl, 4 tsk kakao,  
2 dl grädde

### Gör så här:

Sätt ugnen på 160°.

1. Vispa ägg och socker vitt och poröst.
2. Tillsätt resten av ingredienserna.
3. Häll upp i vanliga (bull-) aluminiumformar och grädda 15 minuter, inte mer, kakorna ska inte se färdiga ut.
4. Medan kakorna gräddas görs glasyren: Låt alla ingredienserna koka ihop tills de tjocknat lite. Glasyren ska fortfarande vara ganska lös, den tjocknar när den kallnar.
5. Ta ut kakorna ur ugnen och låt plåten falla ner på bänken så kakorna sjunker ihop lite. Häll glasyr i mitten av kakorna. Låt kakorna kallna.

## Nöttoppar

Anki gillar att variera. Om nöttopparna säger hon:

- Blanda massor av kanel i smeten och strunta i den hela nöten så har du kanelkakor istället

### Ingredienser:

50 g smält avsvolat smör  
200 g hackade hasselnötskärnor,  
1 dl socker, 1 ägg

### Gör så här:

Sätt ugnen på 175°

1. Blanda samtliga ingredienser väl.
2. Forma kakor, lägg på bakplåtspapper på plåt och sätt eventuellt en hel nöt i varje kaka.
3. Grädda ca 15 minuter.

## Jul, nyår - och helt andra traditioner

**Redan den 2 oktober** när vi bakade kanelbullar inför Kanelbullens Dag bullade Ikea i Malmö upp med julprydnader. Så tidigt tyckte många. Så härligt att vara ute i god tid tyckte andra. Därtill finns en liten grupp, som redan hade klarat av sitt första julstök – de som arbetar med magasin och veckotidningar.

**Julen betyder så olika för oss.** Förr, för länge sedan, under jordbruks-samhällets tid, var julen en innesysslornas tid. Det var också då man hade slakt. Och storbak på sista säden. Vid varje matplats fanns en julkök med bröd. Det var en högtidsstund att få bita i ett mjukt bröd till omväxling för de hårda brödbitarna som doppades i sillspad och soppa.

Skansen i Stockholm, Botaniska trädgården i Göteborg och många museer visar traditioner från förr. På Kulturen i Lund deltar Hembakningsrådet av tradition tillsammans med Torna Härads hushållsnämnd med att visa på nya och gamla bröd- och kakkak.

**I dessa stresstider** med konsulter som berättar att vi skall tänka på oss själva och lyssna till kroppens signaler vill jag ge ett gott råd.

Sätt en deg när du känner dig stressad. En tung bröddegg som behöver knådas mycket och länge. Känn hur irritationen rinner av dig. Upplev den nästan sensuella känslan när degen ändrar karaktär, blir len, smidig och formbar. Låt tankarna komma och gå som under ett yogapass. När degen jäser: sätt dig på golvet med barnen och läs en saga om de är i den åldern eller meditera tillsammans om de tillhör tonåringarna.

Forma degen. Låt barnen vara med om de finns i närheten. Tappa upp ett bubbelbad och koppla av under andra jäsnings halvtimme.

Njut av dofterna under gräddningen. Ät med kallt smör, mer behövs inte på nybakat bröd. Upplev hur livskrafterna kommer tillbaka.

**Allt var långtifrån bättre förr.** Jästen till exempel, som man testade genom att tillsätta lite salt eller socker. Glöm det! Stryk ett stort streck över i alla recept där det står att socker och salt skall hällas i degvätskan eller, ännu värre, röras med jästen. Det stressar jästsvamparna som kommer igång rent för snabbt och därmed i stället tappar jäskraft.

Som jurymedlem har jag just läst en massa inskickade recept och det är alltför många som fortfarande gör så här.

Mer konfunderad blev jag över det tiotal som skickat in recept där man skall ha 37° degvätska till torrjäst. Det blir ingen jäsnings av den processen!! 45° degvätska behöver torrjästen för att vakna till liv och börja arbeta.

Flera av de traditionella julrecepten är ganska komplicerade. Man måste inte ha allting till julfrändet. Men det är härligt med traditioner tycker jag, som har en mamma som fixar struvor, klenäter och mandelmusslor. Självt brukar jag testa nya varianter på matbröd.

Här får du flera recept från Årets Hembakare 2004 på goda enkla kakor som passar bra året runt. Den frysta citrontårtan med fruktsåser kommer jag att testa till nyår.

Härliga avkopplande helger,  
önskar

*Kaette*





## UTMANING!!!

● Från bagerilärare Nils-Inge Cesar och hans arbetslag med åtta elever kommer en utmaning inför nästa Kanelbullens Dag:

–Slå våran bulle – om ni kan!  
15 kg vägde bullen med deg och fyllning när den sattes in i stenhällsugnen för gräddning. Diametern är 1 meter!

Nils-Inge och hans elever finns på Anders Ljungstedts Gymnasium i Linköping. Totalt är de idag 60 elever på bagerilinjen. Gruppen som bakat jättekanelbullen arbetar annars med internationella bakverk, både bröd och kakor.

–Det vore väl trevligt som en tradition till Kanelbullens Dag



Foto: Mikael Svensson

**Kanelbulle som räckte till många bakade bl.a. Nina Svensson, Johanna Norström, Niklas Sandborg, Elin Frode och Karin Rödin.**

om gymnasieskolorna över hela landet tävlade om största bullen, tycker Nils-Inge.

Hembakningsrådet instämmer givetvis och för härmed utmaningen vidare.



● Culinary Syrup är en ny produkt från Danisco Sugar, med tre olika smaker: Ingefära, Karamell och Rödvin. Använd som smaksättare i matlagning, marinader och drycker. Folder med tips och recept beställs på [www.dansukker.com](http://www.dansukker.com)

## Julbord på annorlunda vis



*Läcker, elegant.  
Fullt ätbart.  
Det otroligt naturtroga  
julbordet är i  
marsipan!*

### Snöflingor

● Om det inte snöar till jul, kan du fixa egna snöflingor med hjälp av strösocker, papper, sax och lim. Kolla i Danisco Sugars julfolder,



som bifogas. Här finns många recept som förklarar matlagningen, men håller traditionerna vid liv.

## TIPS inför Lussebak och annat brödbak

● Genom att klicka smör i jäsdegen får den ännu bättre bakkraft. Det gäller både vetebröd och matbröd. Samtidigt slipper du att smälta matfettet.

Klicka ner 25-50 g smör i bröddegen. Glutentrådarna smörjs, degen blir smidigare och tål bearbetning bättre.

● **Ett dignande julbord i marsipan** växer fram ur Calle Widells skickliga skaparhänder. Trinda köttbullar lockar att stoppas i munnen. Ättikssillarna ser ut som vore de nystekta. Skinkan lätt uppskuren. Skalade räkor, rökt ål. Här och var tomtenissar och andra figurer. Frukt givetvis.

Calle – Carl-Bertil – är mannen med många strängar på sin kreativa lyra. Konditor, sockerbakare, marsipanmästare, skulptör och författare kan han sätta på sitt viskort.

### 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, förskollärare, 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](http://www.hembakningsradet.nu)  
e-post: [info@hembakningsradet.se](mailto:info@hembakningsradet.se)



Projektansvarig:  
**Kaeth Gardestedt**

Produktion:  
**InfoProduktion AB**

Upplaga 6.000 ex