



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet · Nr 35 · Mars 2005

Prinsessornas vår och sommars

I år är det 100 år sedan den svenska prinsessan Astrid, som blev belgarnas drottning, föddes. Det firas med en utställning på Stockholms slott, 27 maj – 25 september.

Sedan någon vecka pågår en utställning i Livrustkammaren som berättar om Prinsessornas värld – både i sagorna och verkligheten.

40 prinsessor har vi haft i Sverige under de senaste fem århundraden. Flickor som fötts i kungafamiljen eller gift sig med en prins.

Alla finns upptagna på ett släktträd vid ingången till utställningen, från Gustav Vasas fem döttrar Anna, Katarina, Cecilia, Sofia och Elisabet som föddes i mitten av 1500-talet, fram till våra prinsessor Viktoria, Madeleine och Lilian.

Utställningen visar prinsessor av kött och blod, vackra, äventyrliga och viljestarka personer med liv mera spännande än i sagornas värld, vilken speglas parallellt. En utställning lika intressant för barn som vuxna!

Prinsessornas kokbok

1929 publicerades Prinsessornas kokbok, en succé vars sista utgåva kom 1952. Boken är skriven av Jenny Åkerström, som grundade husmodersskola i Stockholm där prins Carls och prinsessan Ingeborgs tre döttrar Margaretha, Märtha och Astrid utbildades i hem- och hushållssysslor.



Astrid, som tog belgarna med storm med sin skönhet och vänliga väsen, fortsatte att själv laga mat som kronprinsessa och drottning, speciellt när familjen var ensamma i fritidsstugan i bergen.



Prinsessan Astrid

I kokboken har de tre prinsessorna fått var sin tårta uppkallad efter sig. Drottning Astrids är elegant i tre lager med fyllning av ananaskräm, täckt av maräng och dekorerad med mandelmassa och vindruvor.

Enklare är *Prinsesstårten* som du får recept till på sista sidan. Tårten på bilden är bakad av Annika Larsson på Grilliska Konditoriet i Stockholm.

Luftig och läcker serverades den på pressvisningen i samband med att utställningen "Prinsessor" öppnades.

Med färdigkavlat grönt marsipanlock förenklas tillagningen liksom att man kan använda färdig vaniljkräm, som vispas med grädde för att bli fluffig.

Illustration från utställningen av Suzanne Crépault och Gert Wibe



För att hitta sin drömprins måste man ibland kyssa fler grodor. En del förvandlas till prinsar, andra förblir just... grodor. Kanske är det din tur idag. Den som pussar får se! Smack!

Kjell Damstedt

– produktutvecklare med internationell känsla



Kjell Damstedt har ett spännande liv. I unga år arbetade han under kortare perioder i Grekland, på Rhodos. Där upplevde han konkret bybakningen, att kvinnorna kom med sina jäsnande brödamnen till bagaren för att få dem gräddade i den stora bakugnen för en liten slant. De kom även med ugnsfat fyllda med kyckling och grönsaker för ugnsbakning. Vilken gemenskap! Vilka härliga aromer som hann utvecklas i bröden medan kvinnorna väntade på sina vackra, välbakade bröd.

– Bröd behöver tid för att mogna, för att bli så där härligt aromatiska som vi blir lyriska över när vi får smaka dem, säger Kjell.

– Man har så bråttom idag, men just jäsnningen bör man inte ge avkall på.

I provbageriet bakar Kjell bröd dagen lång. Just nu är målet att Schulstad och Skogholm skall kunna erbjuda oss nya goda och nyttiga bröd i butikerna. Hälsotrenden nådde bakmarknaden för länge sedan, men det gäller att inte enbart fiberrika bröden utan också att se till att de blir smakrika, goda i sig själva både som brytbröd och till smörgåsar.

Brödtrender

Kjell är lyhörd för vad marknaden söker. Fortsatt letar vi nyheter från andra länder. Fullkornsbröd, både ljust och mörkt, efterfrågas och gärna som färdigskurna skivor.

– Jag tror att vi än mer kommer att förhöja brödsmaken med kryddor, örter, tropiska frukter och grönsaker, säger Kjell som menar att detta även gäller för kakor och tårter. Själv använder han gärna tranbär, physallis, rosépeppar och morot samt bland kryddorna stjärnanis, muskot, kanel, ingefära, ja smaker från de arabiska köken.

– Man skall vara försiktig med vissa kryddor. Koriander och spiskummin skall bara anas, ett kryddmått eller två, inte mer skall man använda.

Kjell reser mycket, närmast var det OS i Athen som besöktes. På resorna kollar han alltid vad som finns i brödväg och språkar med bagarna direkt, diskuterar baktraditioner i olika länder.

God faktagranskare

Med många år som provbagare och produktutvecklare på Cerealia R&D är Kjells erfarenhet och kunskap ovärderlig, vilket Kaeth Gardestedt, projektansvarig för Hembakningsrådet, tagit fasta på.

– Kjell har varit en god stöttepelare som hjälpt till att besvara frågor jag fått från både konsumenter och mera proffsiga bakare under mina år med Hembakningsrådet. Vi har dessutom lika syn i många avseenden. Som att har man mjöl och jäst hemma, är chansen stor att det blir ett gott hembakat bröd utan större åthävor, säger Kaeth.

Flera maratonlopp

Kjell tycker om att äta bröd till måltiderna, gärna ciabatta med långa jästider och lång

baktid för att få en kraftig smakrik skorpa. Lycka till frukost är en gammaldags frasig franskbrödskiva med bredbar pastej. Att göra smörgås på riktigt grovt bröd gillar han också. Liksom att njuta av en god kanelbulle. Pepparkakor finns året om som liten godsak till kaffetåren. En egen specialitet är att garnera pepparkakan med sesamfrö före gräddningen. Det ger en härlig nötkliknande smak.

Mycket avsmakning blir det under provbakningarna. Där hemma finns dessutom en bak- och matlagingsglad hustru. Men Kjell håller formen med motion.

– Ca 115 maratonlopp har det blivit hittills, berättar Kjell, som ligger i ständig träning på fritiden.

Tips

Innan vi skiljs ger Kjell ett trevligt tips till oss alla:

– Blanda smält smör med det du skall bröa formen: mannagryn, potatismjöl, skorpmjöl eller fröer, så blir det lättare att få jämt. Du kan färga med karamellfärg och få en spännande yta. Eller tillsätta en krydda, t ex kanel, som ger både smak och trevlig färg.

BAKPULVER I STÄLLET FÖR FÄRSKJÄST?

I stället för jäst kan man använda bakpulver i vissa typer av bröd.

Bakningen går snabbare, men det blir mat- och vetebröd som bör ätas genast. De jäser inte upp på samma sätt som med jäst och torkar snabbt.

Jäst är en naturlig produkt som påverkar både brödvolym och smak. Bakpulver är en kemisk produkt som ger volym till brödet. 1 paket jäst motsvarar ca 12 g bakpulver.





Festbröd från Makedonien

Detta är ett släktrecept från Makedonien som vi fått av Kjell Damstedt, som i sin tur fått det av goda vänner i Grekland. Läckert till varje måltid, just nu speciellt med tanke på påskens goda lammrätter. Degen räcker till 3 bröd.

Ingredienser:

15 dl (900 g) vetemjöl, 1/2 dl olivolja, 1 ägg, 2 tsk salt, 2 tsk strösocker
1 paket (50 g) jäst, 5 dl ljummen mjölk (37°)

Fyllning: 1 paket (200 g) fetaost, olivolja till pensling

Dekor: ägg+ vatten till pensling, sesamfrön

Gör så här:

1. Häll vetemjöl, olivolja, ägg, salt och socker i matberedarens skål.
2. Smula jästen över och häll på den fingervarma mjölken.
3. Bearbeta degen med degkrokarna 5-6 minuter till en fast, smidig deg, som släpper skålens kanter.
4. Låt jäsa till dubbel storlek, ca 30 minuter.
5. Kör några tag med degkrokarna. Vänd upp degen på mjölat bakbord. Kavla ut degen som till kanelsnäckor. Pensla med olivolja och smula rikligt med fetaot över. Rulla ihop och skär i 4 cm breda bitar. Sätt bitarna tätt i en form eller ring med 22 cm diameter.
6. Låt jäsa under bakduk ca 30 minuter. Värm ugnen till 225°.
7. Pensla med ägg. Strö över sesamfrön.
8. Sätt in plåten i ugnen, sänk värmen till 200°. Grädda 25-30 minuter.
9. Låt svalna under bakduk.

Bakgrunder

Påskan kommer tidigt i år. Långfredag sammanfaller faktiskt med Marie Bebedelsedag, den 25 mars. Så det blir att plocka fram väffeljärnet och bjuda på goda fräsiga väfflor till kaffet efter lammsteken.

Trots den kyla och snö som i skrivande stund lamslår vårt avlånga land finns hopp om en spirande vår – i Skåne fanns gula mattor av vintergäck innan snön täckte hela landskapet. Men visst är det härligt med pulkaåkande och snöplumsande i hela Sverige!

Salsa, tango och linedance sveper över Sverige liksom bugg, flamenco och folkdans.

Rörelse finns runt omkring oss. Cyklister korsar gatan i full fart framför inbromsande bilar. Stavgångare pendlar med bestämda armrörelse förbi flanörer och hundägare, vilka med plastpåsen väntar på hundens utträttade behov. Medelålders män kickar boll på gammeldags manér utan exklusiva tillbehör.

Ändå rör vi oss för lite. Som grupp betraktat. Jag läste om en amerikansk studie där man funnit en gen som förklaring till varför somliga är mer flegmatiska än andra, har svårare att självmant röra på sig. Att ha sällskap på promenaden är trevligt, så bilda en liten grupp som lockar varandra till kvällsturer.

Vår hälsa engagerar många. Men nio av tio svenskar äter för lite kostfiber. Jag får ofta frågor om bröd och GI. Ju mer hela korn man har i brödet, desto lägre glykemiskt index får brödet. Det är dessutom gott att variera sina degar.

Botanisera bland olika sorters kross och hela korn. Skålla, dvs häll kokande vatten över dem direkt i degbunken. Låt blandningen svalna till fingervärme och tillsätt sedan jäst och övriga ingredienser.

Surdeg sänker också brödets glykemiska index. Gör en enkel rågsurdeg som du har i kylskåpet och använder i bröddegar.

Surdegen gör att degen behöver lite längre jästid och den ger det färdiga brödet ett lägre ph-värde. Detta gör att det tar längre tid för kroppen att spjälka kolhydraterna i brödet. Då får vi en långsammare höjning av blodssockret och vi håller oss pigga och mätta lite längre.

Med arbetsnamnet Bakgrunder arbetar vi just nu med en ny bakbok. Den innehåller grundrecept att bygga vidare på, tips och idéer för olika sorters bak.

Boken är tänkt som ett hjälpmedel i Hemkunskapen. Jag har därför rådfrågat en grupp hushållslärare i Skåne om nivå på recept och de har tittat på utformningen. De är en bra kunskapsbas. Liksom att ha Kjell Damstedt,

mångårig produktutvecklare på Cerealía, som bollplank. Före höstterminen skall vi vara färdiga!

Några recept frestar vi med här, både matbröd, toscabullar och tårta .

På www.hembakningsradet.se finns flera recept med påskanknytning.

Glad påsk!
Önskar



Kaeth



Gör så här:

1. Häll det mesta av vetemjöllet - spara ca 1/2 dl - i matberedarens bunke, klicka i smör, håll i sirap, salt och ägg, smula över jästen och håll slutligen i den fingervarm mjölken. Arbeta degen tills den blir smidig.
2. Låt degen jäsa i bunken ca 45 minuter.
3. Blanda alla ingredienserna till fyllningen och rör den smidig.

4. Rör samman ingredienserna till garneringen i en kastrull. Värm under omrörning utan att smeten kokar. Låt svalna något.
5. Tag upp degen på mjölat bakbord. Knåda igenom den.
6. Dela i två delar. Kavla ut varje del till en rektangel.
7. Bred hälften av fyllningen på den ena rektangeln. Rulla ihop från långsidan.

Toscabullar

Lång jästid och läckra ingredienser gör dessa bullar extra goda.

Ingredienser:

ca 8 dl (500 g) vetemjöl,
175 g smör, 1/2 dl vit sirap,
1 krm salt, 1 ägg, 1 paket (50 g) jäst för söta degar, 2 dl fingervarm (37°) mjölk
Fyllning: 50 g rumsvarmt smör,
3/4 dl (60 g) brun farin, 1 dl (ca 50 g) hackade hasselnötter
Garnering: 50 g smör,
1 dl (60 g) florsocker,
1 msk vetemjöl, 1 msk mjölk,
1 påse (50 g) flagad mandel
Aluminiumformar

Dela i ca 16 bitar och ställ i aluminiumformar, som ställs på bakplåt. Gör likadant med den andra degbiten.

8. Klicka garneringen över bullarna. Täck med bakduk och låt jäsa ytterligare 30-40 minuter.
- Värm under tiden ugnen till 250°.
9. Grädda mitt i ugnen ca 8 minuter, tills bullarna är gyllenbruna.

Prinsesstårta

Ingredienser:

3 ägg, 1 1/2 dl strösocker
3/4 dl vetemjöl,
3/4 dl potatismjöl,
1 tsk bakpulver
Kräm: 3 dl gräddmjölk,
2 äggulor, 1 msk strösocker,
1 msk potatismjöl
2 tsk gelatinpulver
2 dl vispgrädde,
1 tsk vaniljsocker
Garnering: 300 g mandel-massa som färgas med grön karamellfärg eller färdigköpt marsipanlock

Gör så här:

Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa en rund kakform på ca 2 liter.

1. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda mjöl med bakpulver och rör ner i äggsmeten.

2. Häll smeten i formen och grädda nederst i ugnen ca 30 minuter. Känn med en sticka att kakan är torr innan du tar den ur ugnen. Låt vila några minuter innan du stjälpur upp den på ett galler för att svalna, gärna under formen.
3. Gör krämen genom att blanda gräddmjölk, äggulor, socker och potatismjöl i en kastrull. Sjud under vispning tills den tjocknar. Rör ut gelatinpulvret i lite vatten och lös upp det i den heta krämen. Ställ kastrullen i kallt vatten och rör då och då i krämen medan den svalnar.
4. Vispa grädden med vaniljsockret och rör i krämen när den kallnat.

5. Dela kakan i två bottenar. Bred kräm på den ena botten, lägg på den andra och bred resten av krämen ovanpå och runt kanterna.
6. Täck tårtan med mandeltäcke. Klipp ut en prinsesskrona i papper och lägg på tårtan. Sikta florsocker över tårtan, tag bort papperskronan. Dekorera med en röd marsipanros. Eller gula påskkycklingar.



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

**HEM
BAKNING
RÅDET**

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

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

Projektansvarig:
Kaeth Gardestedt

Produktion:
InfoProduktion AB

Upplaga 6.000 ex