

Introduktionspris!

95:-/bok

10 böcker eller fler

60:-/bok

inkl. porto och moms.

# HEMBAKAT



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet · Nr 36 · Maj 2005

# BAKGRUNDER

## Chokladrutor i långpanna

ca 30 st

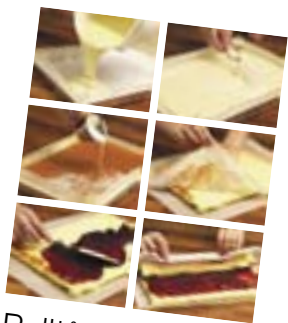
Trettio läckra chokladrutor i ett bakt. Det räcker till ett helt kalas. Eller att äta niktigt av när de är nybakade och sedan frysa in i påsar med så många i varje som man vill ta fram åt gången.

### Ingredienser

2 ägg, 2 1/2 dl strösocker  
4 dl vetemjöl, 2 tsk bakpulver, 2 tsk äkta vaniljsocker,  
2 msk kakao,  
150 g smält smör, 1 1/2 dl rumsvarm mjölk  
Glasyr: 50 g smör, 3 msk mjölk, 3 dl florsocker,  
2 msk kakao, 1 tsk kallt kaffe, 2 tsk äkta vaniljsocker  
Gärningsförslag: Valnötskärnor, pistagemandlar  
eller cashewnötter, kokosflingor

### Gör så här

1. Sätt ugnen på 225°. Klä en långpanna, ca 25x30 cm, med bakplåtspapper.
2. Vispa ägg och socker pösigt.
3. Blanda de torra ingredienserna. Rör ner dem i äggblandningen. Rör ner smör och mjölk.
4. Rör till en jämn smet och häll i långpannan. Grädda mitt i ugnen ca 10 minuter.
5. Gör glasyren under tiden: Smält smöret. Tag från värmen och häll i mjölken. Rör ner florsocker, kakao, kaffe och vaniljsocker till en slät smet.
6. Bred glasyren över den färdigräddade varma kakan. Strö över önskad garnering.
7. Låt kakan svalna innan den delas.



## Rulltårta och bakelser

### Ingredienser

3 ägg, 4 dl strösocker  
2 dl extra fint mjöl, 1/2 dl rumsvarm mjölk  
Fyllning: 2 dl sylt eller mos  
Strösocker till den färdiga kakan  
Till bakelser: vispgräddade och garnering

### Gör så här

1. Sätt ugnen på 250°. Klä en långpanna 30x40 cm med bakplåtspapper.
  2. Vispa ägg och socker vitt och pösigt.
  3. Häll mjölet omväxlande med mjölken i smeten.
  4. Rör försiktigt till jämn smet. Bred ut smeten jämnt på plåten.
  5. Grädda ca 5 minuter mitt i ugnen.
  6. Strö ca 1/2 dl socker på den ljusbruna kakan. Stjäp upp på ett bakplåtspapper.
  7. Drag av pappret kakan gräddats på. Pensla pappret med kallt vatten om det infle lossnar. Bred fyllningen över den varma kakan och rulla ihop den genast.
- Variation: Gör en Drömtårta genom att blanda ner 3 msk kakao i smeten. Använd smörkräm som fyllning.

**TIPS!** Använder du kärvetmjöl skall du tillsätta 2 tsk bakpulver

**TIPS!** Strö sockret på kakan när du tar den ur ugnen, så fördelas det jämnt och smälter in i degen.  
Rulla ihop kakan med hjälp av pappret du stjäpt upp den på. Låt inte kakan svalna helt utan bred på sylten och rulla ihop medan den fortfarande är fuktig. Den måste dock vara sval om du använder gräddade eller smörkräm.  
Om sylten spricker beror det ofta på att den är fuktigare i kanten, degen var alltså inte jämnt utstruken på plåten.



44

## Snart i tryck!!!!

Här får du en förtitt i Hembakningsrådets nya bok, som ligger färdig till höstterminen. 64 sidor med tips och råd och recept för den som är novis i baksammanhang men även avsedd för den mera vana bakaren.

Alla recept är bakade av Kerstin Svensson, matjournalist och hushållslärare med stor köksvana, några recept har Anki Nyström, Årets Hembakare 2004, bakat.

De härliga bilderna är tagna av fotograf Bo Ingvar Jönsson.

Marie-Louise Friberg har givit boken sin fräscha form.

Idé, texter, receptval och produktion står Kaeth Gardstedt för med provbagare Kjell Damstedt som bisittare och faktagranskare.

Ett nätverk av hushållslärare har också givit synpunkter på innehåll och utformning.

Redan nu kan du beställa för leverans så snart Bakgrunder kommer ur pressarna!

Pris inkl porto och moms för enstaka böcker 150 kr.

Beställer du 10 böcker eller fler för samtidig leverans är priset 75 kr per bok. Inklusive porto och moms.

**Introduktionspris: Se ovan!**

# Bärtarteletter

ca 8 st

Pajskalerna till dessa läckra tarteletter kan bakas i förväg. Allt efter säsong varierar smak beroende på vilka bär du väljer att fylla med.

## Ingredienser

### Pajskal

2 dl vetemjöl, 100 g smör,  
1 msk råsocker, 1 ägg

### Kräm

3 dl mjölk, 1 dl grädde,  
1 dl Gelésocker Multi  
1/2 dl skalad och  
finhackad sötmandel

### Fyllning

1/2-1 liter färska bär

### Gelé

2 dl vatten, 1 dl Gelésocker Multi

### Gör så här:

1. Blanda samman ingredienserna till degen.
2. Tryck ut degen i små portionsformar.
3. Ställ formarna i kylan i 1/2 timme. Grädda därefter skalerna i 225° ca 10 minuter. Låt svalna.
4. Blanda mjölk, grädde och Gelésocker Multi i en kastrull och koka 1/2 minut.
5. Blanda ner mandelhacket i krämen.
6. Bred ut krämen i skalet. Lägg bären ovanpå krämen.
7. Blanda vatten och Gelésocker Multi i en kastrull och koka i 1/2 minut.
8. Låt svalna innan det skedats över bären. Förvara svalt till serveringen.

Fler recept finns i den bifogade foldern samt på [www.dansukker.com](http://www.dansukker.com)

**Obs!** Tag aldrig varmvatten direkt ur kranen till mat och bak. Varmt vatten är inte kontrollerat på samma sätt som kallt vatten.

För det kalla vattnet, som är så gott att dricka då man är törstig, finns gränsvärden, medan varmvattnet inte har samma krav enligt miljöförvaltningen.



## I DESSA TÅRTTIDER....

Sommartid är tårttid för många. Olika festligheter avlöser varandra och kanske fruntimmersveckan i juli lockar till extra bak.

Några råd inför baket:

- Vispa inte ägg och socker för hårt och för länge till dina sockerkakor eller muffins. Det finns -risk att äggvitetrådarna slits av. Resultat: kompakt och misslyckad kaka.

- Öppna inte ugnsluckan de första 20 minuterna. Då kan kakan sjunka ihop.

- Kolla med en sticka mitt i kakan om den är färdiggräddad. När stickan är torr är kakan färdig.

- Kakan släpper från formens kanter och har en fin färg när den är klar.

- Låt kakan vila några minuter i formen innan du stjälpur upp den. Skär försiktigt längs kanten med en kniv om den inte släppt hela vägen.

## Elin och Carina värnar traditionerna

Elin och Carina Sigebo är mor och dotter med brinnande intresse för kvinnohistoria och då framför allt med utgångspunkt i bak och textil. Förutom att de föreläser i olika sammanhang tar de även emot grupper på släktgården i skånska Ekeby.

För något år sedan samlade de släktrecept i boken "Välkommen att smaka!" Härifrån har vi hämtat ett brödrecept som Carina säger har en lugnande effekt på stressade magar och tillika är ett av hennes mans älsklingsbröd.





## Linfröbröd

### Ingredienser:

6 dl vatten, 3 dl vetekross, 1 dl linfrö  
4 dl mjölk, 75 gram ( 1 1/2 paket) jäst  
15 dl vetemjöl, 1 msk strösocker,  
1/2 msk salt, 3 msk rumsvarmt smör,  
kummin och brödkryddor efter smak  
Pensling: varmt vatten och lite smör

### Gör så här:

1. Koka vatten, vetekross och linfrö 10 minuter till en gröt.
2. Värm mjölken till fingervarm (37°).
3. Lös upp jästen i lite av mjölken. Tillsätt alla övriga ingredienser och arbeta ihop till en smidig deg.
4. Låt jäsa övertäckt i bunken ca 30 minuter.
5. Tag upp på mjölat bakbord, knåda igenom och dela i tre bitar. Forma till bröd, som läggs i smorda formar.
6. Låt jäsa övertäckta ca 30 minuter. Värm under tiden ugnen till 200°.
7. Pensla bröden i slutet av gräddningen med varmt vatten som blandats med lite smör.
8. Låt svalna på galler.

## Idag är en dag... Idag är en dag...

**Den lilla pojken** hoppdansade fram på trottoaren sjungande sin glada sång. Klockan var 7 på morgonen och vi andra liknade mera zombies.

Jag böjde mig över honom och frågade om han fyllde år.

Stora bruna förvånade ögon tittade djupt in i mina.

"Näää!" – "Vad är det då för en dag??" - "En DAG", hoppade han sjungande fram "jag skall till farmor och baka bullar!!! Idag är en dag..."

"Han har prickar och får inte vara på dagis", förklarade mamman, medan zombiesen runt om plötsligt blivit leende individer. Kanske mindes de egna bakstunder från barndomen, kanske har de egna barn eller barnbarn som dök upp i minnets virvlar.

Visst är det härligt med "dagar". Födelsedagar. Namnsdagar. Bröllopsdagar. Kanelbullens dag som vi funderar lite över just nu. Bak på IKEA-varuhus har blivit en tradition. Liksom bak i skolor och på dagis runt om. Kanske farmor och mormor skall boka in första helgen i oktober till glada barnbarn som får en extra DAG att minnas?

**Den härliga bakdoften**, vad är den egentligen? Nostalgi och minnen? I Assistenten blandar vi mjöl, lite fett och socker, med jäst och vatten som efter jäsningsgräddas i ugnen. Och så sprids doften av omtanke, doft som ger minnen. Eller?

Jag ringde **Karin Wendin** som är doktor i sensorik på SIK i Lund. Hon berättade att det är framför allt Maillardreaktionen som skapar aromämnen när man bakar och att den även står för det mesta av brunfärgningen. Maillardreaktionen äger rum mellan socker- och aminogrunder, ett komplext ännu inte helt utforskat område. I korthet kan man alltså säga att bildandet av en doft till stor del handlar om reaktioner mellan proteiner och kolhydrater.

**Bakgrunder** närmar sig slutproduktion, som du ser på första sidan. En trevlig period med många bakdiskussioner, som givit mersmak.

**Trenden** för närvarande tycks vara att återgå till våra svenska traditioner. Både i mat och bak. Att använda våra egna råvaror och utgå från dem när vi skapar i köket, något som många organisationer och kockar värnar.

**Nils-Georg Asp**, professor, näringsexpert och ledamot av Skåneländska Gastronomiska Akademien lyssnar jag gärna till. Vid Akademiens årsmöte berörde han de många olika mattrender som vi matas med dagligen i media och fastslog att den gemensamma faktorn för alla mirakeldieter är att man äter mindre kalorier och därmed går ner i vikt. Samtidigt visar stora undersökningar i USA att vårt Livsmedelsverkets rekommendationer är en säker metod för balans i kosten och kroppen.

"Upplev konsten i maten, dess färg, form och dofter samt slutligen smaken.

Använd goda råvaror, vilka ger gastronomiska upplevelser – och bidrar som friskfaktorer", menade Nils-Georg som också fastslog att det inte finns något vetenskapligt belägg för sockerberoende hos människor, men att vi givetvis skall vara observanta på framför allt sötade drycker som snabbt tas upp i kroppen.

Uttalandena var som ljuv musik för mig, som menar att det svenska "lagom" är en bra måttstock i de flesta sammanhang!

**Njut av sommaren**, tag vara på fritiden, ljuset, umgänget – ladda för höstens mysiga innekvällar!



*Kaethe*

# Fullkorn

## i Kungsörnens vetemjöl och vetemjöl special

*Kärnvetemjöl med fullkorn* och *Vetemjöl Special med fullkorn* är en blandning av kärnvetemjöl/vetemjöl special och finmalet fullkornsmjöl (dvs. finmalet grahamsmjöl). Tanken med dessa mjöler är att de ska kunna användas på samma sätt som Kärnvetemjöl och Vetemjöl Special, men baket får ett grövre resultat. Man slipper härmed att blanda olika mjöler och kan använda sina egna beprövade recept eller de som finns på förpackningarna.

*Kärnvetemjöl med fullkorn* innehåller 25 procent fullkorn. Kostfiberhalten är 5 procent.

*Vetemjöl Special med fullkorn* innehåller 50 procent fullkorn. Kostfiberhalten är 7 procent.

### Fullkorn och fibrer

I en fullkornsprodukt ingår alla delar av sädeskornet. Det kan vara malda, klippta, skurna, krossade sädeskorn eller hela kärnor.



Grahamsmjöl och flingor av råg räknas också som fullkorn.

Fullkorn är hela sädeskornet medan fibrer är en beståndsdel, vilken det finns mest av i fullkornets klidel. Kostfibrer och fibrer är samma sak.

### 6-8 skivor per dag

Den gamla rekommendationen från mitten av 70-talet om 6-8

brödskivor per dag står sig fortfarande. Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer skall en vuxen, normalt aktiv person äta 25-35 gram kostfibrer per dag. Närmre hälften av brödet måste dock vara grovt eller nyckelhålmärkt för att fiberrekommendationen ska uppnås.

## Olika behandling av jäsdeg till matbröd och vetebröd

**Matbrödsdegen** kan inte överbehandlas. Degen är färdigblandad när den släpper bunkens kanter. Fortsätter man att bearbeta den ytterligare en stund, blir degen segare, vilket är bra framför allt för grövre bröd.

Degen får gärna vara lös, lite klistrig när man låter den jäsa första gången. Sen skall den arbetas igenom ordentligt igen så alla gasblåsar pressas ur degen. För att vinna tid kan man hålla den knådade degen direkt i en bakpappersklädd långpanna. Gräddningen

går också lite snabbare i långpannan eftersom brödet ju bli plattare, ca 20-25 minuter i stället för 30-35 minuter.

**Vetebrödsdegen** innehåller fett och den skall man köra så lite som möjligt, bara tills den släpper bunkens kanter. Fettet gör att jästen får det jobbigare att höja degen.

Även efter första jäsningsen skall man bara lätt knåda igenom degen innan den kavlas ut eller på annat sätt formas inför andra jäsningsen.

### Endast en jäsnings?

Bråttom, bråttom, men vill gärna baka. Snabbt. Visst kan du hoppa över första jäsningsen. Men, brödet torkar fortare och är godast nybakat.

För matbröd är en extra jäsnings eller en riktigt lång jäsnings på kallare plats det vi vill rekommendera för att få fram ordentlig arom.

Dock, allt beror på vad du själv förväntar dig av baket.

### 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, 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.se  
e-post: info@hembakningsradet.se



Projektansvarig:  
**Kaeth Gardestedt**

Produktion:  
**InfoProduktion AB**

Upplaga 6.000 ex