



Danska kanelbullar glaserade med choklad.



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet · Nr 37 · Augusti 2005

En liten kaka till fikat

Trender kommer och går. Muffinsens tid är inte förbi, men de börjar återgå till normalstorlek igen, så att man orkar hela och kan ta en liten kaka också.

Liten kaka, ja. Småkakan är på stark frammarsch. Många ungdomar har upptäckt hur roligt – och enkelt – det är att baka ut samma deg till flera olika sorter.

Mia Öhrn, konditor som tillsammans med mig pratade småkakor i Gomorron Sverige i SVT1, upplever att bl a Drömmar är väldigt poppis. Därför har vi plockat fram ett modernt drömrecept. Med hjälp av flor med

smak kan du baka drömmar med tre olika smaker. Dessutom finns här recept på lättbakade Sesampinnar.

Modern version

Jag tror inte att ”gamla tiders” kafferep kommer tillbaka. Det som började med vetebröd, sen rulltårta, kanske en mjuk kaka, olika sorters småkakor och till sist en tårta.

Däremot träffas många hemma hos varandra och tar en fika med en liten kaka eller flera. Tex studenter som skriver uppsats ihop. Småbarnsföräldrar som tycker det är trevligt att koppla av tillsammans. Pensionärer som föredrar en kaffestund framför middagsbjudning. Träffar som man fixar utan att behöva förbereda särskilt länge. Mycket prat och gemyt.

Allt oftare bakar man själv det man bjuder på. Två, tre sorters småbröd och en kanelbulle. En kopp kaffe av något slag eller speciale.

Bakgrunder på väg

Recept på bak av olika slag finns i vår bakbok, *Bakgrunder*. Jag har blivit glad varje gång jag läst korrektur och sett de fina bilderna. Nu är det din tur att tycka till om både bilder, recept och innehåll. Det är inte lätt att gå en balansgång så att både nybörjaren och den som bakat förr skall finna nöje av boken, men jag tror att vi har lyckats. Ett utdrag ur boken finns på mittuppslaget.

Priset på boken är extra lågt nu under introduktionen. I princip porto och hanteringskostnader. Och för den som vill ge bort den som julklapp eller gåbortspresent kan jag ge ett räknexempel: Sex st *Bakgrunder* á 95 kr blir 570 kronor. För 600 kronor får du tio böcker!

Härlig höst med många goda bakstunder önskar

Kaeth

Kanelbullens Dag
Se mittuppslaget

BAKGRUNDER
Se mittuppslaget

Årets Hembakare
Se sista sidan



Gomorron Sverige, SVT1, med programledarna Ingela Agardh och John Christinsson hade småkakor som tema den 27 juli.

Att baka är en
skapande njutning.

Detta är utgångs-
punkten när den nya
bakboken produce-
rats, boken som fått
namnet...

TIPS! Byt ut strösocker mot vit sirap.
Du får ett saftigare bröd.
1 dl strösocker = 1 dl vit sirap.



KANELBULLENS

Kanelbullar är ett äktsvenskt bakverk, som är känt sedan 1920-talet. De är rullar av råvaror med läcker fyllning av smör, socker och kanel, med en kanelbulle den tristaste dag. Den är så svensk att den ska få en alldeles egen dag. Från 1999 firar Kanelbullensdag av många, många svenskar både i Sverige och utomlands.

De godaste kanelbullarna – och mycket mer

Från det att du plockat fram alla ingredienserna till de godaste kanelbullarna om du gör en sats på en halv liter degvätska. Här kan du välja mellan en normal sats, som är 40 bullar, eller en sats för 80 bullar. Välj också om du vill baka släta bullar eller om du vill baka fastlagsbullar som är en god vetesvariant.

Ingredienser till 45 bullar

13 dl (800 g) vetemjöl, 1 dl strösocker, 1 tsk salt, 1–2 tsk stött eller mald kardemumma, 150 g rumsvarmt smör, 1 paket (50 g) jäst för söta degar, 5 dl fingervarm (37°) mjölk

Fyllning

100 g rumsvarmt smör, 3/4 dl strösocker, 2 msk mald kanel

Ingredienser till storbak, ca 80 bullar

20 1/2 dl (1 230 g) vetemjöl, 2 dl strösocker, 2 tsk salt, 4 tsk stött eller mald kardemumma, 300 g rumsvarmt smör, 2 paket (100 g) jäst för söta degar, 10 dl fingervarm (37°) mjölk

Fyllning till storbak

50 g mjukt smör, 3 msk socker, 1–2 msk kanel, 50 g mjukt smör, 1 dl flörssocker, 1 tsk vaniljsocker, 1 tsk marmelad eller fruktpuré, lingonsylt, vaniljkräm, Penslingrugg, Garnering: pärlsocker, ev flagad mandel

BAKGRUNDER

FRÅN HEMBAKNINGSRÅDET

- Den inbundna boken på 64 sidor har inspirerande recept, tips och goda råd till bakningen samt felsökningschema.

Här berättas om jästen som brödets hjärta. Mjölet är brödets kropp. Socker hjälper jästen arbeta och ger kakorna smak. Läs om hur smör smörjer glutentrådar och gör småkakor spröda.

Vackra bilder visar det bakade: matbröd, vetebröd, mjuka kakor, småkakor och tårtor.

Beställ direkt från Hembakningsrådet till introduktionspris:

95 kr per bok inkl. moms och porto

Vid beställning av 10 böcker eller fler:

60 kr per bok inkl. moms och porto

Ett lågt pris speciellt med tanke på skolor som vill göra inköp till eleverna, men även attraktivt för dig som vill använda Bakgrunder som gåbortspresent, födelsedagsgåva eller julklapp.

Ordinarie pris 150 kr.

ISBN 91-975737-0-7

Kanelbullens Dag

4 oktober – sedan 1999

- Kanelbullens Dag infaller på en tisdag i år. Det kan betyda storbak lite här och var redan helgen före och infrysning av bullarna för att bjuda på kollegor, vänner och bekanta den 4 oktober. För det är ju så Kanelbullens Dag utvecklats. Till en omtankens dag.

En dag då vi njuter vår svenska goda vetesnurra fylld med kanel/socker/smör och minns barndomens bullfester. En dag då våra barn och barnbarn och andras barn och ungdomar och vänner och släkt och grannar omfattas av vår givmildhet.

En trugandets dag. ”Tag en till.” En dag då vi testar varandras kanelbullar. ”Du har ganska mycket kardemumma i din deg, inte sant?” – ”Smaka min lyxvariant med riven mandelmassa!” – ”I år har jag rullat lite tunnare längder så det blivit många fler men mindre snäckor att bjuda på.” – ”Minns du moster Signe som alltid hade lite av sitt goda äpplemos ovanpå kanelryllningen. Jättegodis!” Ja, så kan tongångarna gå tvärs över fikaborden.

Kanelbullen
baken på IKEA
är uppskattade
av besökarna.
Läs mer om
detta på www.kanelbullensdag.se



IKEA Jönköping

DAG!

10-talet. Bakad av frästa
jästsocker på toppen för
färbakningsrådet tyckt
Kanelbullens Dag den 4 oktober

Kanelbullarna ett mer

Kanelbullarna är färdiggräddade har det gått ca 1/2 timme
färdigbak tar lite längre tid både att forma och att grädda.
Man gör ca 45 bullar eller ett storbak.
Fylla med något gott – eller baka lite av varje. Släta bullar är
bullar = semla (simla), med vispgrädd och mandelmassa.

Gör så här

1. Häll det mesta av mjölet samt strösocker, salt och kardemumma i assistentens skål. Klicka i smöret.
2. Sänderela jästen över ingredienserna och häll på mjölken. Bearbeta kraftigt till en blank och smidig deg som släpper skålens kanter. Det tar 4–6 minuter.
3. Låt degen jäsa under lock i skålen till dubbel storlek, ca 30 minuter. När den är färdigjäst har den en torr och glansig yta.
4. Kör några varv i maskinen. Tag sedan upp degen på mjölat bakkbord och knåda lätt igenom den.
5. Dela degen i fyra eller åtta bitar beroende på hur mycket deg du berett. Forma dem till stora bullar. Låt bullarna vila någon minut innan du kavlar ut dem. Under tiden blandar du samman fyllningen som rörs till en smidig smet.
6. Kavla varje bulle med lätta tag uppåt och åt sidan så det blir en rektangel, ca 5x25 cm, med så raka kanter som möjligt. Lyft degen emellanåt och mjöla under så den inte fastar. Kavla tills degen är knappt centimeter-tjock.
7. Bred ut fyllning på varje kaka. Rulla ihop från långsidan, inte för hårt.
8. Skär varje rulle i 24–25 bitar, dvs ca 2 cm långa.
9. Ställ bitarna med snittytan uppåt på en plåt. Täck med bakplåtspapper och grädda på en plåt. Värm ugnen till 175°C och grädda i ca 30 minuter. Värm ugnen till 175°C och grädda i ca 30 minuter.

kanel
inljsocker

del

**Mormor
bakar med
barnbarnen inför
Kanelbullens Dag.
Det skall börjas i tid...**

Kanelbullbak på IKEA

● Inför Kanelbullens Dag bakar vi och bjuder på nygräddade kanelbullar.

Lördagen den 1 oktober på

IKEA Barkaby

IKEA Malmö

IKEA Örebro

På självaste Kanelbulledagen finner du våra bagare på **IKEA Kungens Kurva**.

Välkommen att njuta doften av nybakat, att smaka och att bli frestad att själv baka!

Recept kommer att finnas hos våra bagare.



IKEA Örebro

SMÅKAKOR

● I vår bakbok Bakgrunder finns givetvis ett kapitel med just småkakor.

Småkakor består till största delen av smör, socker och mjöl. Kallt smör gör degen stadig och kakorna möra. Man blandar snabbt ihop degen och låter den sen vila i kylskåp en halvtimme. Eller mer. Det är en perfekt deg att ha på lut tills man känner för att baka sina kakor. 1-2 veckor kan man förvara degen i kylan.

Olika smaktillsatser och olika sätt att forma kakorna betyder att en grunddeg kan ge flera varianter.

Småkakor är försvinnande goda. Förvaras i kakkburkar eller fryses in.



Sesampinnar

Ingredienser, ca 60 st:

175 g smör, 1 dl extra fint strösocker, 2 dl sesamfrön, 3 dl extra fint mjöl, 2 msk mjölk

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Rör smör och socker vitt och pösigt. Det går snabbt i en matberedare.
3. Blanda sesamfröer och mjöl. Rör ner i smeten. Tillsätt mjölken.
4. Tag upp på mjölat bakkbord. Rulla i fingertjocka längder. Dela i 5 cm långa pinnar, som läggs på bakpappersklädda plåtar. Lägg inte för tätt, för de flyter ut lite grand.
5. Grädda mitt i ugnen ca 12 minuter.
6. Låt kakorna svalna på galler. Förvara i tätslutande burkar.

Drömmar

– med choklad-, citron- eller jordgubbssmak.

Denna deg kan man alltså göra tre satser av för att få tre olika smaker.

Ingredienser, 20–22 st:

75 g smör, 1 1/4 dl flöd med smak av citron, jordgubbe eller choklad, ev. 1 tsk vaniljsocker med äkta vanilj, 2 msk matolja, 2 1/2 dl vetemjöl, 1 tsk hjorthornssalt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Rör flösocker, ev. vaniljsocker och smör mycket pösigt. Tillsätt oljan.
3. Blanda mjöl och hjorthornssalt. Rör ner i den pösiga smeten.
4. Rulla degen till längder och forma till små bollar.
5. Grädda mitt i ugnen ca 12 minuter.

OBS! Blanda inte ihop majsstärkelse/maizenamjöl med majs mjöl. Majs mjöl är ett gult mjöl som används till bakning av tex tortillas. Majsstärkelse/maizenamjöl är ett vitt fint pulver som liknar potatismjöl.

Socker för luftigare franskbröd

● Jästbolaget har experimenterat för att få fram det optimala franskbrödet. Om man tillsätter 12,5 g = 1 msk strösocker till sin deg med 5 dl vätska samt använder jäst för söta degar – det röda paketet – blir resultatet märkbart bättre.

Brödet blir högre, får en fin krackelering och ett luftigt inkråm. Utan att brödet blir sött. Jästen använder nämligen sockret för att bättre kunna häva degen.

Ett bra tips att prova!

Christian Gustavsson

Årets Hembakare

2005



För tredje gången har Hembakningsrådet valt Årets Hembakare.

Efter Guinnessrekordbakande Siv Florén 2003 och kanelbullelvolontärbakande Anki Nyström 2004 diplomerades i år en nöjes- och avstressbakande it-kille, nämligen Christian Gustavsson.

Christian arbetar med politik både på heltid och som fritidspolitiker. Han ansvarar för partiets grafiska utseende och är också projektledare för stora webbprojekt. Arbetsplatsen ligger i Stockholm, hemmet i Norrköping.

– Det är roligt att baka, att experimentera, men inte bara till sig själv, säger Christian som ofta tar med bröd och tårter till arbetskamraterna.

Han läser gärna recept som han diskuterar med mamma och kollegor; både mat och bak. Ibland

kan det bli riktiga storbak då han bakar "allt möjligt". Annars är det mest frukostbröd och bullar som tar form hemma i köket.

– Bullar måste man alltid ha hemma i frysen. Dessutom är det alltid en uppskattad present, säger Christian.

Vid presslunchen förärdades Christian diplom i form av en akvarell av Magnus Krook, Electrolux Assistent® och Hembakningsrådets förkläde och bakdukar. Christian bjöd på gott solrosbröd samt sina goda bullar.

Gör så här:

1. Smält smöret. Tillsätt mjölken och låt vätskan bli fingervarm.
2. Smula jästen i en stor degbunke. Häll över lite av vätskan och rör om tills jästen har löst sig. Fortsätt sedan med att hålla i resten av vätskan, sirapen, saltet och kardemumman. Rör om. Tillsätt genast mjölet, lite i taget.
3. Arbeta degen tills den börjar bli slät och blank.
4. Täck degen med bakduk och låt jäsa på rumsvarm plats i 30–40 minuter. Under tiden kan du passa på att blanda mandelmassan och smöret till fyllningen.
5. Ta upp degen och knåda den lätt. Tillsätt eventuellt mer mjöl om det behövs, så att degen blir smidig och inte längre kladdar.
6. Dela degen i två delar. Kavla ut varje degbit till en avlång platta, ca 1/2 cm tjock. Bred

- ut fyllningen över degplattorna. Vik sedan plattan tredubbelt på längden. Skär varje längd i 20 avlånga strimlor. Snurra strimlorna några varv och gör en snygg knut (kräver lite träning, men man lär sig).
7. Låt bullarna jäsa på en plåt med bakplåtspapper i 30 minuter. Värm ugnen under tiden till 250°.
 8. Innan du gräddar bullarna skall de penslas med uppvispat ägg. Strö över pärlsocker. Grädda i mitten av ugnen i 6–8 minuter. Låt svalna under bakduk.

Christians tips: Våga prova och experimentera med fyllningen. Choklad kan användas och brukar göra stor succé. Man kan också använda äpplemos och olika sylter. Samt givetvis kanel, socker och smör om det skall bli kanelbullar!

Christians goda bullar

Ingredienser:

150 g smör, 5 dl mjölk, 50 g jäst, 1 1/2 dl vit sirap, 1/2 tsk salt, 2 tsk stött kardemumma, 14 dl vetemjöl

Fyllning:

200 g riven mandelmassa, 75–100 g smör

Garnering:

1 ägg, pärlsocker

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
e-post: info@hembakningsradet.se

Kanelbullens
Dag
4
oktober

Projektansvarig:
Kaeth Gardestedt

Produktion:
InfoProduktion AB

Upplaga 8.000 ex