



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet · Nr 38 · November 2005

Pepparkaks-cookies

Snabbt och lättbakat för bråttomfolket

Dessa pepparkakor blir stora och generösa. Goda som de är, men extra smarriga med lite smör och ost på.

Ingredienser

1 pkt (420 g) Pepparkaksmix
3/4 dl vatten, 25 g smält smör

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Blanda ingredienserna och rör till en slät, fast smet.
3. Klicka ut smeten på smorda eller bakplåtspappersklädda plåtar. Lägg dem glest då de flyter ut, 6-8 st på varje plåt är lagom.
4. Grädda mitt i ugnen ca 10 minuter eller tills de fått en fin brun färg utan att bli brända.
5. Lossa dem försiktigt från plåten när de har svalnat något. Låt dem kallna på galler.



Julen

– en tid fylld av kemi

Kanel, kryddnejlika, ingefära och andra kryddor ger smak och har medicinska effekter. Både kanel och kryddnejlika motverkar den tarmvind – gasbildning – som julens rotfrukter t ex kan ge upphov till. Kryddnejlikan motverkar även härskning av sillinläggningar och köttrester.

Ättika är en viktig ingrediens i julstöket. I sillinläggningar gör den lagen surare och försvårar för bakterier att föröka sig. Ättika höjer bakförmågan och ger smak åt bröd, framför allt rågbröd.

Den är också en god städhjälp. 1/2 dl 24° ättika + 3 l vatten är perfekt för avtorkning av alla ytor.

Strö lite potatismjöl på fläckar på badrumsporslinet. Häll på utspädd ättika och fläckarna skrubbas lätt bort.

OBS! Använd inte ättika på marmor.



Njut av stunden!

Hallå! Stanna upp. Sluta jaga minuter och koncentrera dig på en sak i taget.

Senaste tiden har jag – i olika sammanhang – träffat kolleger och vänner som slutat lyssna. Människor vars tankar vandrat till annat än det samtalet handlat om. Som snabbt lämnat möten och stressat vidare.

Måste. Måste. Måsten som de själva satt upp.

Tillhör du denna grupp?

Då är det dags att sitta ner, koppla bort kraven och för en stund njuta nuet.

Njut av 8-åringens sökande efter svar på allehanda frågor. Uppskatta 12-åringens stökande i köket. Låt vinden piska ansiktet under en promenad. Ge din äldre släkting, vars tid är räknad, lite av all den tid du själv har kvar. Lyssna. Lär av unga och gamla.

Fundera på vad du vill ha ut av morgondagen.

Gör som Årets Hembakare 2005, Christian. Sätt händerna i en stor deg. Knåda bort ångesten över att inte hinna med. Känn hur musklerna slappnar av.

Dela med dig av den njutning som ligger i att äta det nygräddade brödet!

Vi umgås i köket

IKEA har genomfört den största undersökningen någonsin om livet i köket. Helt klart framgår att vi svenskar tycker om att umgås i köket. Kan det bero på värmen och dofterna i samband med matlagning och bak?

Köper kokböcker gör vi svenskar. En del för att läsas och beundra bilder i, men många för att testa nya recept och smakupplevelser.

Roten till det goda

Kock efter kock sjöng rotfrukternas lov vid ett endagsseminarium på Alnarps lantbruksuniversitet. Sedan börskraschen på 90-talet har rotfrukterna blivit allt vanligare på krogarna. För att hålla nere kostnaderna, men även ur nyttyosynpunkt. Varianten med kålrot till en elegant hummerklo kan inte räknas som påver förrätt. Inte heller filodegsinbakad sötpotatispuré med svartrötter. Dags för oss andra att ta efter hemma vid egna spisen!

Goda dagar

När jag skriver detta är det Astrid Lindgrens födelsedag och så passande Ostkakans dag. Om en stund skall jag fira båda

– lyssna på föredrag om den Astrid inte så många känner till och samtidigt äta ostkaka med sylt och en klick vispgräddde. En härlig stund att se fram emot!

Ha det gott inför de stundande belgerna!



Foto: Mattias Montin, Tasteline



Bokmässan



Bokmässan är en årlig härlig händelse som besöks av allt fler. Nytt rekord i år med över 100.000 besökare. Överallt kända ansikten och röster som talade om och för olika publikationer.

Här såg jag en del av de 400 (!) böcker om mat och dryck som producerats enbart i år. Bland dem vår egen BAKGRUNDER, som har fått ett mycket positivt mottagande av media och av köpare, både hemkunskapslärare och "vanliga" konsumenter. Priset är mycket lågt, endast hanteringskostnader, eftersom intressenterna bakom Hembakningsrådet står för grundkostnaderna.

Beställ via vår hemsida, www.hembakningsradet.se eller tel 040-98 22 11.

Välkommen till en gammal klassiker:

FARIN

Nu finns det gyllenbruna våta gammeldags farinet åter i butikshyllorna. Det säljs i 500-grams foliepåsar under namnet Farinsocker. Farinsocker är socker som blandats med rörsockersirap.

Det farinsocker vi i Sverige haft några år nu, som är lätttrinnande, finns kvar men har döpts om till Brun Farin Strö. Enligt Danisco Sugar är det efterfrågan från många konsumenter som gjort att man åter tagit in den tidigare farinvarianten. Farinsocker används som smaksättare i matlagning, bakning och drycker. Ett recept bjuder vi på här:

Farinsnittar (ca 30 bitar)

Kaka

4 dl strösocker,
400 g smör
7 ägg
6 1/2 dl vetemjöl,
2 tsk bakpulver

Till formen

Smält smör, Råsocker Strö

Farintopping

200 g smör
2 msk ljus sirap
3/4 dl vatten
4 dl farinsocker
200 g kokosflingor
1 msk vaniljsocker



Brödglädje

I Libris monter fanns Siv Florén, Årets Hembakare 2003, som hade bakat tolv sorters bröd ur boken Brödglädje. Siv och Hembakningsrådet och många fler medverkar i den trevliga boken, vars redaktör är Anna Braw. På sitt oefterhärmliga vis hade Siv dessutom kokat nio sorters marmelad att förgylla brödsnivorna med.



Extra trevligt var att uppe på Matboks-avdelningen bli intervjuad av både Steffo Törnquist och Mikael Mölstad om såväl BAKGRUNDER som den då förestående Kanelbullens Dag.

Läs mer från Bokmässan på nätet:
<http://www.tasteline.com/default.ns?strItemID=showDocument&lintDocumentID=3574>

SOCKER



Gör så här:

Rör socker och smör lätt och luftigt. Tillsätt övriga ingredienser till kakan. Håll smeten i smord och sockrad långpanna, 30 x 40 cm. Grädda mitt i ugnen i 175° i ca 20 minuter. Tag ut kakan ur ugnen och låt vila medan

toppingen görs. Sjud upp smör, sirap och vatten. Tillsätt övriga ingredienser. Bred toppingen över kakan och baka i ytterligare 10 minuter. Låt kakan svalna i långpannan innan den stjälpes upp och skärs i plattor.

ELECTROLUX bjuder på BAKGRUNDER

● Köper du en Electrolux Assistent® under december hos din fackhandlare följer boken Bakgrunder med samtliga modeller.

Detta gäller dock endast Electrolux-butikerna, Home-kedjan och vissa andra fackhandlare.

Fråga i din butik, så du är säker på att få den med! OBS! Begränsat antal, gäller så länge lagret räcker!

NYHET!



● Under senhösten introduceras ASM 550 double mix, 2-motors av Electrolux. För den som kräver mer än bara en elvisp.

ROTFRUKTER I BAKET

Att använda rotfrukter i baket är inte nytt. Morotskakan är en ständig favorit liksom Kronans kaka som innehåller potatis. I matbrödsdegen river vi morötter, palsternackor och rödbetor, blandar i potatismos och testar med vad vi har till hands för att sätta smak och färg. Cookies blir sega av lite rot-saker.

Jan Hedh är en av våra stora innovatörer när det gäller smakupplevelser. Choklad av hög kvalitet i matlagningen har han botanisera med i flera år.

Till seminariet som Skåneländska Gastronomiska Akademien anordnade hade han kreerat Morots- & apelsinsorbet, Pepparrotsglass med citron och Rödbetsglass. Dessutom bjöds en Cheesecake med rotfrukter i samband med vinprovning. En läcker kaka, som visar att "det går lika bra med selleri". Receptet finns på vår hemsida:

www.hembakningsradet.se

Dagsgammalt bröd

Har du bröd över kan det användas på många sätt. Vanligast är kanske att vi ger det till fåglarna.

● Det går snabbt och enkelt att göra en god rostad smörgås, *bruchetta* kallad på nysvenska.



● Gnid skivor av lantbröd med en vitlöksklyfta. Pensla brödskiivorna med 2 msk raps- eller olivolja som blandats med lika mycket finhackad persilja eller andra färska örter. Rosta ca 10 minuter mitt i varm ugn. Ät så här till en soppa eller täck med t ex hackade tomater och njut som smörgås.

● Skär brödet i tärningar och rosta och du har *brödkrutonger* till soppan eller grytan.

● *Brödpudding* var ett populärt mellanmål en gång i tiden. Kanske något att testa?

● *Fattiga riddare* är ett lite lustigt namn på stekta skivor av vetebröd eller vitt bröd. De doppas i en smet av 1 ägg, 1/2 dl vetemjöl och 3 dl mjölk, lite salt och socker, som fått svälla en stund. Stek gyllenbruna på båda sidor och servera med sylt. Strö kanel eller kardemumma och muskovadosocker över skivorna om du använder vitt bröd, för att ge god smak.



Köket viktigaste rummet för svenskar

14.000 personer, 15-74 år, i 28 länder ingår i IKEA:s stora undersökning om livet i köket. 500 är svenskar. Undersökningen har utförts av Gallup.

Köket är det viktigaste rummet för svenskarna och vi gör ofta om det till ett allaktivitetsrum där vi kan umgås med gäster, utöva hobbies och t ex använda internet.

Näst japaner är vi prylgalnast när det gäller elektroniska maskiner som mikrovågsugnar, espressomaskiner och vinkylar. 92 % av svenskarna har mikrovågsugn!

30 % av de svenska männen – högst siffra av alla länder – lagar mat i hemmet, men fortfarande är det kvinnorna som till vardags spenderar mest tid där.

I normalfallet i världen äter man tillsammans med familjen. Men, 50% av svenskarna uppger att de ofta äter ensamma. Ännu fler ensamätare finns det i Japan och Norge. TV:n uppges som ett vanligt matsällskap även om det finns fler kring bordet.

Söt-jästen 10 år

- Snabbare jäsnings
- Säkrare bakning
- Något större volym på bröd och bullar



Jäst äter socker

Jästen – det finns 50 miljarder jästsvampar i ett 50-gramspaket! – skaffar energi genom att äta socker. Sötjästen behöver 2 - 3 msk socker för att komma igång och bilda kolsyra och alkohol, vilket i sin tur gör att degen häver sig.

Utesluter man socker i matbrödsdegen skall man använda jästen i det blå paketet. En del av mjölets stärkelse bryts då ner till maltsocker, maltos, vilket jästen använder.

Mer socker ger smak och i t ex rågröd ger sirap saftigare bröd med större volym.



Detta är fördelarna med jästen i det röda paketet, som introducerades 1995.

– Sötjästen, som vi kommit att kalla den, blev snabbt en favorit, berättar Holger Svensson på Jästbolaget.

– När man väl provat den nya jästen köper man den gärna igen. Både för bak av vetebröd och matbröd.

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 8.000 ex