



Alla hjärtans dag 14 februari



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet · Nr 39 · Januari 2006



Det skall böjas i tid – och visst är det läckert att Erik som knappt är 2 år fyllda får vara med och ”baka”. Då gäller det att välja lätta degar och lättare än havrebollar kan det knappast bli. Enligt mamma Susie älskar Erik även att sätta russin i vetebullar och i julas tryckte han ut pepparkakorna.

Krämiga havrebollar

Ingredienser

till 40 små bollar
100 g rumsvarmt smör,
1 dl strösocker,
2 msk kakao,
1 msk vaniljsocker,
4 dl havregryn,
2 msk drickfärdig apelsinjuice

Ev smaksättning: 1/2 tsk kanel
och 2 msk starkt kallt kaffe

Garnering: 1 dl strössel, dekora-
tionspärl , kokosflingor eller t ex
finhackad rostad mandel

Gör så här:

1. Rör ihop det mjuka smöret med socker.
2. Tillsätt kakao, vaniljsocker, havregryn och apelsinjuice. Blanda väl.
3. Håll garneringen på en tallrik.
4. Forma bollar av smeten och rulla dem i garneringen.
5. Förvara dem som inte genast äts upp svalt i burk med lock.

Saftigare sockerkaka bakad med smör

● Kan man verkligen känna skillnad mellan sockerkakor som är bakade med smör eller margarin? Under senare år har vi fått allt fler olika sorters margariner att välja mellan i butikernas kyldiskar. Då frågar man sig också hur de allra billigaste margariner stå sig i konkurrensen med riktigt smör och margariner av högre kvalitet.

Under 2005 har SIK, Kemicentrum vid Lunds tekniska högskola och Ytkemiska institutet i Stockholm undersökt sockerkakor från olika perspektiv. Undersökningarna är gjorda med vetenskapliga metoder på uppdrag av Svenska Smör.

De olika institutionerna bakade två olika sockerkaksrecept, en saftig sockerkaka med 150 gram fast fett och en lättare sockerkaka med 50 gram smält fett i smeten. Kakorna bakades med smör, ett bakmargarin av hög kvalitet och ett lågprismargarin. Man undersökte vad valet av fett samt typ av recept, har för betydelse för smak, lukt, textur, densitet mm.

Sockerkakorna bakade med smör blev gulare och smakade och doftade mer aromatiskt av smör. De var dessutom saftigare när de var färska men blev smuligare efter några dagar. Kakorna som var bakade med margarin höll sig saftigare längre.

Anledningen till skillnader i smak och struktur är att smöret har den lägsta smälttemperaturen av de valda matfetterna. Fettkristallerna i smör är helt smälta vid 35 grader. Margarinet av hög kvalitet smälter runt 46 grader och lågprismargarinet först vid 65-70 grader. Smälttemperaturen har stor betydelse för smakupplevelsen.

För mer information om undersökningen kontakta Anna Sjögren, tel 08-23 55 60

Nytt år – Nya utmaningar!

Tiden tickar fram i samma takt minut efter minut. Ändå känns det ibland som om tiden står still och vid andra tillfällen springer den ifrån oss. Carpe diem (fånga dagen) sa vi på 90-talet, inspirerade av filmen "Döda poeters sällskap". Nu verkar trenden vara att slösa tid, och då gärna på sig själv. Inte så dumt kanske, för man vet ju aldrig vad morgondagen har att bjuda. Glöm bara inte dina nära och kära när du kryssar egen tid i almanackan!

I ett avseende tycker jag definitivt att tiden sprungit, nämligen sedan 1994 då jag blev tillfrågad om jag ville "väcka liv i Hembakningsrådet". En härlig utmaning, vilken jag inte ångrat att jag antog. Så mycket jag lärt under dessa år om bakning och produkterna man använder! Så många trevliga personer jag kommit i kontakt med!! Men tolv år är en yttre gräns som jag satt för mina olika konsultuppdrag, så för några månader sedan bad jag styrelsen att fundera på en efterträdare.

Medierna var de som jag först kontaktade med recept, tips och idéer på nya trendiga bakverk. Kjell Damstedt, utvecklingsingenjör på Cerealia, har varit en stöttepelare hela tiden och bidrog med hemmarecept på ciabatta och focaccia, så där var Hembakningsrådet tidigt ute. Den frontlinjen har vi hållit både när det gäller recept och att känna av trenderna på marknaden. Nu senast är det ju småkakorna som fått renässans.

De första åren ordnade vi **fortbildningsdagar** på olika orter för hemkunskskapslärare och likasinnade. Duktiga föreläsare hade jag med mig och under den tiden blev jag – som i grunden är informatör och marknadsförare – ordentligt drillad i bakkunskap. Tack för det!

September 1995 kom det första **nyhetsbrevet** och i nr 40 räknar jag med att kunna presentera min efterträdare och tacka för mig.

Kanelbullens Dag kommer jag att fortsätta att fira – och även driva från andra horisonter. Den instiftades 1999 när Hembakningsrådet skulle fira 40-årsjubileum och mitt mål var att Dagen skulle vara etablerad inom fyra år. Det lyckades med envishet och ständigt, ständigt påminnande till alla och envar. Hemkunskskapslärarna har varit fantastiska på att ta Dagen till sig! Nu vet vi ju alla att **den 4 oktober** är Bakdagen då vi påminns om bakandets glädje och frossar i nostalgi.

1999 var även **hemsidan** klar, vilken sedan dess varje månad bytt startsida och efterhand utökats med nya recept.

Årets Hembakare har vi utsett under tre år. Ett spännande uppdrag där ambitionen varit att finna personer som på något unikt sätt utmärker sig vad gäller hembakning. Vem som skall bli Årets Hembakare nr 4 har vi ännu inte diskuterat, men har du någon speciell person som du vill nominera, så berätta!!

Mitt sista projekt inom Hembakningsrådet är boken **Bakgrunder**, som vi fått så många positiva omdömen kring. Än har vi böcker i lager och ännu gäller specialpriset 95 kr för enstaka böcker och 60 kr styck vid beställning av tio eller fler när du köper direkt från oss.

Inte kan man summera tolv år på några rader, men fort har de gått, fyllda med trevligheter och många kontakter av allehanda slag. För mig är det dags att gå vidare. Jag är ingen förvaltare utan entreprenör, som hela tiden vill förändring, utveckling och antar nya utmaningar. Även framöver blir det mat, bak, frukt, litteratur, kultur, resor och en hel del lobbyarbete för mig.

Så vi kommer fortsatt att ha kontakt – om du så önskar!

God fortsättning,
önskar

Kaeth
Kaeth Gardestedt

Är du intresserad av jobbet?
Skriv några rader till
Hembakningsrådet,
Box 5259, 200 72 Malmö
så skickar vi mer information.



Lingonk

Ett härligt mustigt bröd får du baka på bilden har vi brett en läckare bas.

Väljer du att baka en limpa blir den hungrige. Ingredienserna är enkla och lätt att göra. Gör en limpor.

Ingredienser:

Dag 1:

2 1/2 dl rågkross,
2 1/2 dl linfrö,
3 dl lingon eller lingonsylt,
2 dl vatten

Dag 2:

5 dl mjölk, 50 g jäst,
1/2 dl Kesella Mager kvarg,
1 msk salt,
10 dl fint rågmjöl,
8 dl vetemjöl

Gör det här dag 1:

Lägg rågkross, linfrö och lingon i en bunke. Håll över 70°C



Bröd är ett skum

Detta är en av rubrikerna i boken som kocken Rikard Nilsson skrivit tillsammans med Per-Olof Hegg, docent i Mejeriteknologi vid Lunds universitet.

I "Den tekniske kocken" får du mycket mer än recept. Det är en bok för dig som vill veta vad som händer i matlagningen och bakningen, som vill få insikt i biokemin.

I Bröдавsnittet lär vi oss att brödets struktur är skum, om kristaller, hur jäsningsprocessen går till och om teknologiska fenomen runt bröd och brödbak.

Bland de teknologiska tipsen påminns vi om att färska upp bröd med hjälp av fukt och ett återbesök i ugnen.

En trevlig bok för den vetgirige, som vill veta hur man får ut det bästa av råvarorna och en perfekt bok för skolbiblioteken, framför allt när det gäller restaurangutbildningar.

bröd

u av detta recept.
er lunchsmörgås med brödet som

lir den stor och ger rejäla skivor till
a räcker lika väl till två normalstora

vatten och låt det stå över natten eller tills det har svalnat.

Gör det här dag 2:

1. Värm mjölken till 37° och smula ner jästen så att den löser sig. Blanda i grynblandningen från dag 1, Kesella, salt, rågmjöl och det mesta av vete-mjölet. Låt sedan degen jäsa 30 minuter.

2. Arbeta degen kraftigt på ett mjölar bakkbord och forma den till en limpa.

Låt sedan limpan jäsa igen i ca 30 min. Sätt ugnen på 200°.

3. Pensla limpan med vatten, strö eventuellt över rågkross och linfrö och grädda nederst i ugnen ca 45 minuter.



Recepttips! Vi får många mail med frågor men även tips. Så här skrev signaturen Efva K efter senaste nyhetsbrevet:

”Tack för tips på pepparkakscookies, de var lättgjorda och goda. Jag provade samma recept fast med citronkakamix + en halv påse hackade syltade apelsinskal. Det blev också mycket lyckat ! Prova om ni vill !”

PÄRON-KAKA

Från Christina Grundström i Linköping har vi fått recept på denna goda saftiga kaka som doftar gott av kryddorna när den gräddas.

Vi valde att baka den med Anjoupäron. Den blir säkert lika god med äpplen! Servera med hårt vispad kall grädde.

Gör så här:

Sätt ugnen på 175°.

Skala och kärna ur 6 Anjoupäron. Skär i klyftor och lägg i citronvatten för att inte mörkna.

4 ägg och 4 dl råsocker vispas ljust och poröst

5 dl vetemjöl blandas med 4 tsk bakpulver, 4 tsk vaniljsocker, 2 tsk kanel samt 1/2 -1 tsk mald ingefära

Smält 100 g smör. När det svalnat något hälls 2 dl mjölk i.

Tillsätt mjölet och halva smörblandningen i äggvispet. Rör slätt och rör sedan ner resten av smörblandningen.

Häll i en långpanna, ca 25x30 cm, som klätts med bakplåtpapper.

Stick ner päronklyftorna jämnt i smeten, det blir tätt.

Grädda längst ner i ugnen 30-35 minuter. Stickan du känner med ska vara näst intill torr.

**Superenkel
och mycket
uppskattad**



Vad tycker du om Nyhetsbrevet?

Till ett slumpmässigt urval bifogar vi ett frågeformulär om våra Nyhetsbrev.

Vi vill gärna veta vad du som mottagare tycker, om du saknar något eller har andra synpunkter.

Därför är vi tack-samma om så många som möjligt svarar. Som tack skickar vi en av våra fina bakdukar med vändande post.



Njut en fastlagsbulle - eller två!

Den 26 februari är det fastlagssöndag då fastetiden börjar. Så följer blåmåndag eller bullamåndag, fetisdag eller vita tisdag, två speciella bulldagar.

Nu håller vi inte så hårt på fastereglerna och semlorna kan njutas när vi känner för dem.

Recept finns på www.hembakningsradet.se

Electrolux Assistent – Bäst i test!

Forbrukerrådet i Norge har vid testning av köksmaskiner gett Electrolux Assistent 83 poäng av 100 möjliga. Användarvänlighet får 5 poäng och bakning 4,5 (5 poäng är högst på en skala från 1 till 5).

På delad andra plats kommer Kenwood Titanium och Patissier samt Bosch MUM 7200 Concept.

Vad är Gemfer??

En kaka med nötter, glaserad med grön glasyr.

Har du recept på rubricerade kaka så gör du en man som längtar efter något han ätit i barndomen glad! Kontakta oss!

Surdegsbröd

För att få fram surdegens fördelar, dvs ett aromrikt bröd som håller längre och är lättare att skära, kan man använda recept på ett av sina matbröd med 5 dl degvätska. Tillsätt ca 1 dl surdeg och minska färskjästen till hälften.

Hur man gör surdeg kan du läsa på vår hemsida www.hembakningsradet.se under fliken recept eller på rågmjölspåsen. Det finns även i vår bakbok Bakgrunder.

Mustigt rågbröd och Bondbröd är två recept med surdeg som finns på vår hemsida.

Nyheter på mjölhyllan

Ibland benämns det Dinkel, ibland Spelt, men det är samma flertusenåriga gamla vetesort vi menar. Dinkel, som trivs på magra steniga marker och på sand odlas bl a på Gotland i Sverige och anses vara vårt urvete. Ursprungligen kommer det från södra Asien och har genom folkvandringar spridit sig till andra delar av världen.

Mjölet har högre halter av protein, är rikt på B-vitaminer och mineralämnen. Det prisades av Hildergard av Bingen som skrev att Dinkel "ger ett glatt sinnelag och gladlythetens gåva".



Viss modern litteratur påstår att vetet stärker kroppens immunförsvar och är bra för magen.

Helt klart är att efterfrågan ökar och mjölet ger ett välsmakande fylligt bröd med fin arom och god mattnadskänsla.

Testa t ex Skållat fullkornsbröd, vars recept finns på förpackningen av Dinkelmjöl fullkorn eller Focaccia som finns på förpackningen av siktat Dinkelmjöl.

Ca-pris i butik är 20 kr per förpackning som innehåller 1 kg mjöl.

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, 020-729 729



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 8.200 ex