



Kaveln är överlämnad!



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet · Nr 40 · Maj 2006

# Lyxigt Kreativt Lockande

**Bakning är en lyxig kreativ sysselsättning med lockande dofter.**



Anja och Petra i skapartagen.

Så kan man sammanfatta en del av de uppgifter om hembakning, som kom fram vid undersökningen som QuickWise utförde för oss på Hembakningsrådet i januari.

402 personer i åldern 20-64 år har svarat. Nedan några utdrag ur undersökningen. Vill du veta mer är du välkommen att maila till lotta.axelsson@quickwise.com.

51% säger att de bakar i hushållet minst någon gång varje månad, 11% av dessa varje vecka. Fler kvinnor än män bakar, fler barnfamiljer än singelhushåll, men åldersmässigt syns ingen skillnad.

Bland de som bakar känner sig 6 av 10 nyttiga när de bakar. Endast 4 av 10 instämmer i ett påstående att man bakar för att det är billigare än att köpa färdigt.

Matbröd är det som bakas mest frekvent, drygt 40% minst någon gång per månad, varav 8% bakar varje vecka. Därefter följer mjuka kakor och vetebröd.

6 av 10 bakar till födelsedagar och andra bemarkelsedagar och knappt hälften bakar till stora helger.

Endast 20% anser att hälsodebatten påverkat deras bakvanor och här finns en klar övervikt för kvinnor.

Skall vi sätta siffror på påståendena i rubriken, så instämmer 57% att hembakat är lyxigt. 54% svarade att bakning är ett bra sätt att få utlopp för sin kreativitet. 80% instämmer att dofterna är viktiga vid bakningen.

Summa summarum: Bakning är något

positivt, både att utföra och att uppleva.

Varför bakar vi då inte ännu mer än vi gör idag hemma? Tidsbrist anges av 63%, följt av ointresse och att man sällan äter bakverk. 40% anger dessutom dålig kunskap.

Är man ointresserad av bakning som sådan eller av att äta bakverk, så ok. Men alla de som med hjälp av bättre planering och enkla tips och råd kan komma igång med sin bakning är en intressant skara för Hembakningsrådet att nå.

Ett så härligt framtidsscenario med ännu fler hem som doftar ljuvligt av nybakat samtidigt som någon fått utlopp för sin kreativitet och känt sig extra nyttig – samt upptäckt att en hel del av bakningen kan sköta sig själv, speciellt vad gäller jäsdegare.



## Tack Hembakningsrådet!

*”En bulles liv är inte lätt  
det är ju kokhett på plåten  
En bulles liv det är inte lätt  
när ingen ingen törs komma åt en*

*En bulles liv det är inte lätt  
förfärligt kallt utan kläder  
En bulles liv det är inte lätt  
varken i kallt eller kokhett väder”*

Så sjöng 100 barnkårsångare från scenen i Bläse kalkbruksmuseum, som ett rungande tack till Hembakningsrådet och till Barnkörveckans på Fårö alla bullbagare. Texten är Barbro Lindgrens och musiken George Riedels.

Fem konserter genomförs under en vecka i juli, efter kort men intensiv repetitionsperiod och låter fantastiskt.

# Kära bakvänner!

**Ljuvliga bakdofter** söker sig in till mig när jag sitter vid datorn för att skriva min sista ledare för Hembakningsrådet. Det är Anja och Petra, två unga bagare, som huserar i köket och testar recept. Kreativiteten flödar när de förnyar bullar och kakor. Inte ens för dessa vana tjejer blir resultatet perfekt varje gång, men då testas vi en gång till. Det är riktigt spännande!

**En undersökning** som vi på Hembakningsrådet låtit göra visar att spontana associationer kring hembakat är så gott som uteslutande positiva. Och majoriteten tycker att det är ett bra sätt att få utlopp för just sin kreativitet. Läs mer om detta i separat artikel.

**Vi har även gjort** en undersökning om hur läsarna uppfattar våra Nyhetsbrev. De som svarade hade övervägande positiva kommentarer och läser allt eller det mesta. Jätteroligt som betyg tycker jag, som älskar att skriva och sätta samman tidningar, broschyrer och liknande.

**Det har varit intressant** och inspirerande med kontakterna med alla er läsare. Knappt hade förra Nyhetsbrevet kommit ut förrän jag fick både mail och telefonsamtal om kakan "Gemfer". Härlig respons från aktiva läsare!

**När min "baby"** nu blivit tonåring – jag är inne på trettonde året som projektansvarig för Hembakningsrådet –, känns det rätt att lämna kaveln vidare till Birgit Nilsson-Bergström, tonårsmamma på riktigt i Göteborg. Hon presenterar sig själv här intill.

**Hembakningsrådet instiftades 1959**, när hushållen började köpa allt mer färdiga produkter. I drygt 30 år var Bisse Grenert anställd av det dåvarande företaget. När hon kände för att bli "friherrinna", låg verksamheten nere något år. Sedan kom jag in som konsult, eftersom den dåvarande styrelsen ville bidra till att vårt fina kulturarv att baka hemma inte bara skulle hållas vid liv utan förnyas. Med bagarmässiga recept, omgjorda så de passar i hemmaköket, goda inspiratörer på bagarsidan, fullt förtroende från styrelsen att själv bygga upp verksamheten och en stor portion entusiasm har jag älskat det här jobbet under många år. Men, som det står i Predikaren "Allting har sin tid", och nu känner jag för att spänna nya strängar på min lyra. På uppdragslistan finns recept och bakbok. På egna önskelistan helt andra litterära utsvävningar.

Jag skall tänka på er alla när jag njuter kanelbullar den 4 oktober – och jag önskar Birgit Lycka till med ett spännande och utmanande uppdrag.

Glad sommar med TACK för alla trevliga kontakter under de här åren

*Kaeth*  
Kaeth Gardestedt

*P.S. Tag vara på  
möjligheterna att njuta  
och göra livet till en fest!*



# Tack för all

**Mitt lilla upprop i förra Nyhetsbrevet fick ett snabbt och fint gensvar. Tack alla som skickat in sina variationer på hur man kan baka Gemfer.**



Gemensam nämnare är att det är små snedskurna dubbla kakor med sylt emellan. Bottenen kan vara med nötter eller mandel, men även utan. Sylten är oftast äpplemos, men även hallon- eller aprikossylt förekommer. Grön färg finns på glasyr eller mandel eller nötter som dekoration. Alla är de goda på var sitt vis. Vi har provbakat några och här kommer tre olika recept. Vi har ytterligare några. Visst är det spännande att en kaka kan skifta, men ha samma namn!

## Från naturen

**Naturen bjuder på mycket gott. Nu när det börjar spira i markerna plockar vi de första nässelskotten och använder i goda nyttiga bullar.**

### Ingredienser:

- 1 liter nässlor, vatten, 1 tsk salt
- 2 1/2 dl havrekli, 12-13 dl vetemjöl special
- 1 tsk salt, 1 msk stött fänkål, 3 msk brödsirap,
- 25 g rumsvarmt smör
- 50 g jäst för söta degar
- 5 dl filmjöl

# a recept på GEMFER!

## Gemfer från ICA-Kuriren

Bl.a. Inger Rydén har skickat in denna nöt-variant som hon bakar från en äldre årgång av ICA-Kuriren. Detta är Gemfer med nöt-botten. Vi ökade på smörmängden från 200 till 225 gram för att få en smidig deg.

### Ingredienser:

200 g nötter,  
225 g smör,  
1 dl strösocker,  
3,5 dl (210 g) vetemjöl,  
0,5 tsk bakpulver  
Fyllning; 2 dl fast äpplemos  
Glasyr: 2 dl florsocker,  
1 tsk citronsaft,  
1 msk vatten  
Garnering: 2 msk skållad, hackad och ev färgad sötmandel

### *Gör så här:*

1. Mal nötterna eller kör dem i mixer.
2. Rör matfett och socker pösigt.
3. Blanda i nötterna och mjölet som blandats med bakpulvret.
- Låt degen stå svalt någon timme.
4. Dela degen i 4 delar. Rulla varje del till ca 40 cm lång rulle.
5. Lägg rullarna på bakpappersklädd plåt. Platta till så de blir ca 5 cm breda.
6. Grädda ca 10 min i 200° ugnsvärme. Låt kakorna svalna.
- Lägg samman två och två med de platta sidorna mot varandra och äpplemos mellan.
- Färga ev mandeln genom att blanda med

### *Gör så här:*

1. Förväll nässlorna i rikligt med vatten och 1 tsk salt ca 5 minuter. Häll av vattnet, spola nässlorna med kallt vatten och krama ur. Hacka dem fint.
2. Häll havrekli i matberedarens skål. Mät upp 11 dl mjöl i i skålen tillsammans med salt, fänkål, sirap, nässelhacket samt smör i klickar. Smula jästen över.
3. Värm filmjölken till ca 37°. Häll i beredaren och låt maskinen arbeta ca 5 minuter till en jämn smidig deg. Tillsätt mer mjöl om degen verkar för lös. Strö lite vetemjöl över och låt jäsa 45-50 minuter till dubbel storlek.

1 droppe karamellfärg som blandats med 1 tsk vatten.

Rör samman glasyren och bred över kaklängderna. Strö på mandeln innan glasyren stelnat.

Låt längderna stå någon timme innan de skärs i 3 cm breda, sneda bitar.

## Christinas (mammans) Gemfer

Detta är en mycket lättbakad variant. Läcker och elegant som de andra.

Vi lade till 2 msk vatten i degen jämfört med originalreceptet.

### Ingredienser:

3,5 dl (200 g) vetemjöl,  
100 g smör,  
1 äggula,  
50 g socker,  
2 msk vatten

Fyllning: sylt eller fast äpplemos  
(Christinas mamma hade äpplemos)

### *Gör så här:*

- Sätt ugnen på 200°.
1. Arbeta ihop ingredienserna till en smidig deg.
  2. Dela i fyra bitar, som plattas eller kavlas ut till ca 10-12 cm breda längder, 3-4 mm tjocka.
  3. Bred sylt eller äpplemos på halva längderna och vik över den andra halvan.
  4. Grädda mitt i ugnen 8-10 minuter. Garnera de kalla kakorna med florsocker utört i lite vatten och strö över hackad mandel. Skär i sneda bitar.

4. Tag upp degen på mjölat bakbord. Dela i två bitar och knåda dem smidiga. Tillsätt ev lite mer mjöl.
5. Baka antingen ut bullar av all degen eller bullar av hälften och limpa av hälften.
6. Låt jäsa på bakpappersklädda plåtar ca 30 minuter. Värm under tiden ugnen till 250°.
7. Pensla bröden med vatten med lite brödsirap.
8. Grädda bullarna mitt i ugnen 10-12 minuter. Sätt därefter in limpan i nedre delen av ugnen, sänk värmen till 200°, och grädda ca 30 minuter.
9. Låt svalna på galler.

## Sturekattens Gemferkakor

Tyvärr så har jag själv inte lyckats smaka originalkakorna. De har varit slut när jag varit i Stockholm och besökt Sturekatten. (Ett jättemysigt konditori!)

I denna variant finns mandel eller mandel-spån.

### Ingredienser:

200 g strösocker,  
250 g smör,  
5 dl (300 g) vetemjöl,  
100 g oskalad hyvlad mandel eller rostade mandel-spån  
Fyllning: 1 dl hallonsylt  
Garnering: 2 dl florsocker,  
2 msk pressad citronsaft  
Mandel-spån färgade med grön karamellfärg

### *Gör så här:*

1. Blanda socker, smör, mjöl och mandel i en bunke till en lös deg.
2. Sätt ugnen på 200°. Ta upp degen på bakbord och dela i 4 delar. Rulla till längder, långa som bakplåten. Lägg dem på bakpappersklädd plåt och platta ut till 5 cm breda.
3. Grädda mitt i ugnen, 10-15 minuter tills de fått färg. Ta ut och låt svalna något.
4. Lägg hallonsylt på hälften och lägg de andra ovanpå.
5. Glasera och fördela mandel-spånen på glasyren. Dela i lagom bitar.





# De flesta läser det mesta

Med förra Nyhetsbrevet fick ett antal slumpmässigt utvalda mottagare ett frågeformulär. Vi bad om synpunkter på våra Nyhetsbrev angående vad man läser, hur innehållet motsvarar förväntningar, vad man vill ha mer eller mindre av, hur ofta de bör komma ut, etc.

Många av frågorna fick mycket klara majoriteter för något av svarsalternativen. I koncentrat återges här, i avrundade siffror, några av dessa ställningstaganden.

- 5 av 10 läser allt i Nyhetsbrevet
- 9 av 10 läser det mesta, t ex om produktnyheter, tips om bakning och recept
- 9 av 10 tycker att recepten motsvarar förväntningarna
- 7 av 10 sparar Nyhetsbrevet
- 9 av 10 tycker att nuvarande omfång, fyra sidor, är lagom

• 8 av 10 tycker att nuvarande utgivningsfrekvens, fyra nummer per år, är lagom

• 7 av 10 är *emot* att slopa det tryckta Nyhetsbrevet och endast kunna nå det via datorn

Många har lämnat värdefulla kommentarer på Nyhetsbrevens innehåll. Varför man föredrar tryckta Nyhetsbrev har motiverats på många tänkvärda sätt.

Synpunkterna kommer att beaktas av Hembakningsrådet, som här än en gång ber att få tacka de läsare som medverkat i undersökningen.

● För att spara på skog, portokostnader, onödigt arbete m.m. kommer endast de som svarar på den bifogade och betalda inbjudan att få Nyhetsbrevet fortsatt.

Samtidigt får Hembakningsrådets nya redaktion en aktuell uppdatering av namn, adress etc.

## 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 Lantmännen AXA, 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

## ”Jorden runt på 80 degar”

Efter fyra år på Tobago är Annica Triborg tillbaka i Sverige igen och kommer under maj månad ut med en brödbok.

Boken heter Jorden Runt på 80 degar och är, precis som namnet antyder, en brödresa runt hela världen, med Phileas Fogg i åtanke. De 80 bröden åtföljs alla av en personlig inledning, ofta en anekdot i samband med brödet.

Det är en fräsch och trevlig bok som inbjuder till bakning, en bok som säkert kommer att få degspadsfläckar av dem som köper den.

Som Annica så vist säger:  
– Det är vanebildande att börja baka sitt eget bröd!

Ett recept har jag valt till vårt Nyhetsbrev bland de 80 boken innehåller.

### Kalljäst Frukostbröd

Så här års brukar vi få flera frågor om kalljästa bröd till Hembakningsrådet. Här ett recept som Annica fått av en kamrat i England, som hade det så kallt i köket på vintern att degen stod framme över natten.

#### Ingredienser:

1/3 paket jäst,  
7,5 dl kallt vatten,  
1,5 tsk salt,  
ca 15 dl vetemjöl  
solroskärnor att rulla bröden i



Gör så här:

Rör ut jästen i lite av vattnet. Tillsett saltet, resten av vattnet och nästan allt mjöl.

Använd gärna en trägaffel och arbeta degen kraftigt i bunken. Du behöver inte knåda den på bakbord. Degen skall vara ganska kladdig.

Lägg på en fuktig handduk eller täck med plastfolie.

Ställ bunken i kylen över natten eller i minst sju timmar.

Sätt ugnen på 250°. Dela degen i fyra delar. Mjöla händerna och forma avlånga bröd, gärna lite oregelbundna. Eller gör 12-16 portionsbröd.

Rulla bröden i solroskärnor. Lägg dem på bakplåtspapper.

Sätt in plåten mitt i ugnen och sänk till 200°. Grädda ca 20 minuter för större bröd, ca 15 för portionsbröd.



HEM  
BAKINGS  
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 8.200 ex

Efter London blev det Stockholm och arbete med matlagningstester, receptskrivning och föreläsningar på Jordbrukets Provkök. Sedan matinformation och konsumentkontakt på kött- & charkföretaget Scan i västra Sverige.

1998 valde jag att på frilansbasis arbeta som matskribent, livsmedelskonsult och utbildare/föreläsare.

Med min familj (man och tre skolbarn) bor jag i centrala Göteborg. Men under vårhelger och sommarmånaderna flyttar vi ut till en liten vit stuga i ett gammalt, genuint fiskesamhälle på västra Orust. Där bakar vi jordgubbstårter och kakskorpor och firar barnens födelsedagar.

På [www.hembakningsradet.se](http://www.hembakningsradet.se) och i nyhetsbrev skall vi fortsätta att locka och inspirera till bakning! Visa på säkra, enkla, lockande och goda recept. Ge intressant läsning om duktiga bakare. Utmana till spännande tävlingar. Förmedla nyttiga forskningsnyheter och visa nya produkter från Hembakningsrådets fem intressenter – Danisco Sugar, Electrolux, Jästbolaget, Lantmännen Axa (fd Cereal Food) och Svenska Smör.

Hembakningsrådet skall vara en god kunskapsbank inom frågor som handlar om att baka hemma. Vi tror att alla vill baka!

Nästa nyhetsbrev kommer ut i slutet av augusti. Det handlar om Kanelbullens dag 4/10 – en prisbelönt bagare delar med sig av sina specialrecept och ger expertråd inför bullbaket.

Välkommen att maila till [info@hembakningsradet.se](mailto:info@hembakningsradet.se) eller ringa på 031-24 50 14.

Ställ frågor, kom med synpunkter och ideer.

Visa [www.hembakningsradet.se](http://www.hembakningsradet.se) för vänner som Du tror vill baka!

Väl mött i bakningens kreativa värld!

Birgit Nilsson Bergström

#### Ny adress:

Hembakningsrådet

Box 7040

402 31 Göteborg

Nytt telefonnummer:

031 – 24 50 14



Frankeras ej  
Mottagaren  
betalar portot

## Infoproduktion AB

### Svarspost

201 884 900

217 01 Malmö



## Brödkaveln går vidare

**Nu har jag fått överta brödkaveln för Hembakningsrådet av Kaeth Gardestedt. Tack Kaeth, för den! Det känns både spännande och utmanande men framförallt riktigt kul.**

**”Bakning är ett bra sätt att få utlopp för sin kreativitet!”**

Det tycker de allra flesta och jag håller med. Det är ett riktigt bra sätt. Tyckte det redan som barn. Bakade ofta på långtråkiga söndagar. Bakade som terapi efter tröttsamma skoldagar. Då är rätta läget att knåda en deg eller vispa en smet. Bakning skapar skön tillfredsställelse.

Och fr.o.m. nu skall mitt kök alltid dofta nybakat! Ser fram emot många kreativa stunder. Stunder som ökar skaparkraften i alla andra arbetsuppgifter!

Jag är utbildad hushållslärare och affärskommunikatör samt kompletterat med studier i livsmedelskunskap och fackpressjournalistik.

Efter snart trettio år i yrkeslivet vet jag också att mina erfarenheter från både skolans och livsmedelsindustrins värld blir användbara. Jag har undervisat svenska barn i London och tjänstgjort som husmor i Svenska kyrkan där. Där var de hembakade kanelbullarna till kyrkkaffet ett måste! Liksom lussebullarna vid Lucia.

Ja tack, jag vill ha Nyhetsbrevet via post:

Namn:.....

Ev. Företag: .....

Adress: .....

Postadress:.....

Ja tack, jag vill ha Nyhetsbrevet via e-post :

Namn:.....

e-postadress:.....

Jag skulle gärna vilja läsa om:.....

Jag är  journalist  lärare  konsument