

# Design tävling i skolan. Vinn varucheckar!

I samband med att vi firar Kanelbullens dag 4/10, kan Du som är lärare i hem- och konsumentkunskap, livsmedelskunskap eller liknande tävla i kanelbullebakning. Låt dina elever designa en egen kanelbulle! Ni kan tillsammans vinna värdefulla varucheckar för inköp av bakingredienser.

## Tävlingsregler:

1. Eleverna skall baka goda & vackra men personligt formade kanelbullar. Dvs. sätta sin egen prägel på utbakning-

en. Använd gärna vårt nya bullrecept på [www.hembakningsradet.se](http://www.hembakningsradet.se) - lite nyttigare och med ny bakteknik. Resultatet skall dokumenteras i text och bild (gärna enkel digital).

2. Eleverna kan tävla individuellt, i grupp eller i klass.

3. Bidragen skickas till: [info@hembakningsradet.se](mailto:info@hembakningsradet.se) eller Hembakningsrådet, Box 7040, 402 31 Göteborg.

Vi vill ha bidragen senast fredag 20/10.



## Kanelbullen – en populär åttaåring

I år fyller Kanelbullens dag åtta år. Den 4 oktober 1999 föddes den officiella Kanelbullens dag, lagom till Hembakningsrådets 40-årsjubileum. Kanelbullen är en oomtvistad symbol för svenskarnas favoriter bland hembakat. Dagen blev ju snabbt rikskändis och så populär att den redan efter några år skrevs in i allmänna almanackor. I år sker den populära kanelbullebakningen på Ikea redan lördagen den 30 september. På varuhuset i Uppsala, Kungens Kurva Stockholm, Örebro, Göteborg och Malmö bjuds besökarna bland köksinteriorer på nybakade bullar inklusive recept. På många skolor runt om i landet bakar man kanelbullar under hösten. I år kan elever delta i Hembakningsrådets design tävling (se bredvid eller läs på [www.hembakningsradet.se](http://www.hembakningsradet.se)). Och i tyska Bremen bjuder svenska klubben sina gäster på kanelbullar!

## Bullkrig på ministernivå – hembakt bulle hotad?

Sommarens bullkrig startade i östgötska Skänninge. En övernitisk miljöinspektör tolkade de nya EU-direktiven för livsmedelssäkerhet och satte stopp för kanelbullarna på det kristna bokkaféet Källan. Välgörenhetsbullarna bakas och skänks till kaféet av flitiga hembakare. Hembyggsföreningar, kyrkkaffebakare, idrottsföreningar och många fler runt om i landet har nu ilsknat till ordentligt. Och manar till strid - Rör inte våra hembakta bullar! Margot Wallström EU-kommissionär, lovar att EU inte kommer att lägga sig i hembakningen till kyrkkaffet. Och regeringen lovar att se över reglerna i Sverige, enligt jordbruksminister Ann-Christin Nykvist. Men bäva mände politiker i Sverige och EU-folk i Bryssel om vår hembakta bulle är hotad!

### Mera tips – Tänk på att

*Aldrig lösa jäst med salt eller socker. Salt dödar bakterier och svampar, socker konserverar – det gör att jästen arbetar väldigt långsamt och får svårt att föröka sig. Degen jäser sämre.*

*Det går åt olika mycket mjöl beroende på om degvätskan är kall eller varm. Kall degvätska - mindre mjöl. Varm degvätska - mera mjöl.*

*Tillsätt aldrig allt mjöl från början. Mjölmängden i ett recept kan aldrig anges exakt. Mätmetoder kan ge helt olika resultat och mjölqualiteter kan skifta. Bra att tänka på när man t ex använder gamla familjerecept.*

Skriv lärarnamn, klass eller grupp, skola, postadress, mailadress och telefonnummer. 4. En jury bedömer tävlingsbidragen och meddelar vinnarna under v 49/06. Juryn består av: Barbro Anderberg, lärare i hem- och konsumentkunskap, Böskolan Göteborg, Brittmo Bernhards-son, projektledare Kultur och Mediaproduktion, Business Region Göteborg samt Birgit Nilsson Bergström, Hembakningsrådet.

Vinnare och bidrag publiceras också på [www.hembakningsradet.se](http://www.hembakningsradet.se).

5. Priserna består av varucheckar på bakingredienser, för att t ex förgylla en klassfest.

**1:a pris – värde 500 kronor,**  
**2:a pris – värde 400 kronor,**  
**3:e pris – värde 300 kronor,**  
**samt Specialpriser – Hembakningsrådets fina bakduk.**

## HEM BAKNINGS RADET

Bildades 1959 med uppgift att hålla kulturarvet att baka hemma levande. Vår ambition är att sprida inspirerande recept och användbar information för såväl nya som för redan etablerade hembakare.

**Intressenter:**  
Bakom Hembakningsrådet står Danisco Sugar AB, Electrolux Small Appliances, Jästbolaget AB, Lantmännen Axa och Svenska Smör AB.

Box 7040, 402 31 Göteborg  
Tel. 031 - 24 50 14  
[www.hembakningsradet.se](http://www.hembakningsradet.se)  
e-post: [info@hembakningsradet.se](mailto:info@hembakningsradet.se)

## HEM BAKNINGS RADET

Modern bagare med moderna bullar – möt Robin Edberg! sid 3

Bullar på flera sätt sid 2-3



Kanel-  
bullens  
Dag 4  
oktober

Så firar vi Kanelbullens dag 2006 sid 4

Design tävling i skolan Vinn varucheckar! sid 4



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet: Nr 41 September -06

# Välkommen till nybakade höstnyheter!

Den 4 oktober, Kanelbullens dag närmar sig med stormsteg och i år firar vi åttaårskalas! I och med det startar vi en serie "skolor" i Nyhetsbrevet. Den första är en Bullbakarskola. Hur blir man bullmästare - hur bakar man de allra bästa bullarna?

I nästa nummer av vårt Nyhetsbrev presenterar vi en Byggskola. Vi skall bygga hus av deg och under 2007 kommer bli en Tärtskola. Vi tror att du som läser Nyhetsbrevet kanske vill samla dem för att så småningom få en ganska komplett och användbar bakbok.

På sidan 3 i detta nummer presenterar vi Robin Edberg, en bagare som vunnit en bulltävling och som verkligen vurmar för sitt yrke. Han är detta Nyhetsbrevs röda tråd. På sid 2-

3 lotsar han oss rätt i bullbakandets sköna konst, steg för steg från 1-7. Och på sid 4 ger han oss dessutom fler baktips. Robin tycker, precis som de flesta bagare, att det bästa är att väga alla ingredienser när man bakar. Det ger ett säkrare resultat!

På sista sidan berättar vi om en design tävling som passar elever i skolan. Men alla borde prova att baka med ett lite grövre vetemjöl. Bullarna blir minst lika goda som vanliga, bakade på enbart vitt mjöl. Och så avslutar vi med några aktuella kommentarer till paragrafrytteri omkring hembakta bullar och kyrkkaffe.

*Birgit Nilsson Bergström  
Projektledare Hembakningsrådet*

## Bullbakarskola:

Det är ingen konst att baka goda bullar! Men att baka perfekta bullar, det är en konst. Bullar som är porösa och saftiga, välformade och vackra. Sådana där bullar som bagarna bakar. En professionell bagare har delvis andra förutsättningar förstås men vissa knep har man stor nytta av även när man bakar hemma.

För att få del av några speciellknep, bad vi Robin Edberg att dela med sig och visa hur han gör. Robin är bagare och utbildare på Burgårdens Utbildningscentrum i Göteborg. Han vann tävlingen Moderna Bullar på Stockholmsmässan hösten 05.

-Ett lyckat bak handlar främst om planering, säger Robin. Sedan blir själva bakningen enbart en njutning.





## Bullbakarskola forts...

**1.** Börja med att ta fram alla ingredienser. Lika viktigt när man bakar som när man lagar mat. Kallas i kockvärlden för mice en place.



Alla ingredienser skall bli rumstempererade. Även smöret, som inte skall smältas.

**2.** Smula jästen i en köksassistent eller bunke. Häll över den ljumma mjölken (värmd till fingervärme max 37°, men i ett varmt kök kan det räcka med rumstempererad). Rör om så att jästen löser sig.

**3.** Tillsätt det mesta av vetemjöllet, allt smör i bitar eller klickar, socker, ägg och salt. Arbeta degen riktigt smidig i maskinen eller för hand. Tillsätt ev. ytterligare mjöl. När degen börjar bli glansig och fettat kryper fram: ta en liten bit av degen och prova att dra ut den. Är den tunn som en nylonstrumpa är degen klar.



**Tips!** Vill man vänta med utbakningen, kan man ställa in degen i kylskåp. Täck med plastfolie så att den inte torkar ut.

**4.** Låt degen jäsa under bakduk till dubbel storlek ca 30 minuter. Exakt hur lång tid det tar beror bl a på temperaturen i köket. Man kan kontrollera att jäsningsen kommit igång genom att skära ett snitt i degen med en vass kniv. Om det har bildats luftbubblor är degen i jäsning. Gör under tiden i ordning kanelfyllningen/remonce. Mixa eller vispa samman ingredienserna. Ströbrödet är till för att undvika att fyllningen rinner ur bullarna vid gräddningen. Vetemjöl går också bra att använda.

**Tips!** Om degen har stått i kylskåp behöver jästsvamparna nästan dubbelt så lång tid för att börja vakna till liv igen och degen jäser upp. Man kan knåda ner degen i bunken igen och låta den jäsa upp på nytt, om man vill vänta med utbakningen.



**5.** Ta upp degen på bakkbord, knåda den och dela i två delar. Robin trycker först ut degen med händerna för att sedan kavla till en rektangel. Bred på kanelfyllningen tunt.



**6.** Pensla kanten med lite vatten så fäster rullen ihop bättre. Rulla ihop från långsidan till en lång rulle. Fortsätt rulla och tryck med hela handen tills rullen blir jämntjock. Skär rullen i 2 - 3 cm bitar, á 50 - 55 g eller efter smak. Lägg glest på bakplåtspappersklädda plåtar.



**Tips!** Bullarna kan stå i kylskåp och vänta på gräddningen. Täck med plastfolie. Beräkna sedan dubbla jästtiden i rumstemperatur, innan gräddning.

**7.** Låt jäsa under bakduk till dubbel storlek, 20 - 30 minuter. Det är viktigt att bullarna inte torkar ut under jäsningsen. Sätt ugnen på 250°. Vispa under tiden samman ägg, salt och vatten till en brödglass.

**Tips!** Om bullarna ändå torkat lite kan man duscha dem lätt med vatten först.

**8.** Pensla de jästa bullarna försiktigt. Strö över pärlsocker. Grädda mitt i ugnen 7 - 8 minuter.



**Tips!** Robin sprayar brödglassens med en blomspruta som har små hål (alldeles ren förstås). På så sätt undviker han att de färdigjasta bullarna sjunker ihop.

### Bullar på flera sätt:

#### Kanelkransar/Snurror

Sätt degen enligt ovan men smaksätt med 2 tsk grovstött kanelstång. När degen är färdigjäst och knådad - rulla till en lång rulle. Dela i ca 40 bitar och rulla ut till ca 50 cm långa längder. Vik längden dubbel och tvinna/snurra den omkring sig själv. Fäst ihop till en liten ring/krans. Pensla efter jäsningsen med brödglass, strö över flisor av skållad mandel och grädda.

#### Aniskransar/Snurror

Smaksätt istället degen med 2 tsk grovstött anis. Baka ut till snurror enligt ovan. Pensla med mörk sirap och strö över grovhackade, rostade hasselnötter. Goda smaker tillsammans med te.



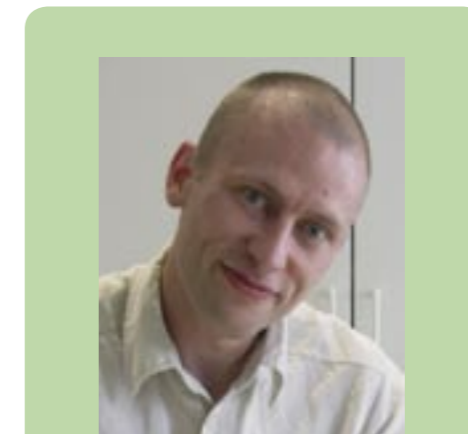
#### Solbullar

Baka enligt grundreceptet men byt ut kaneln i fyllningen mot rivet skal och saft från 1/2 apelsin samt 1 kuvert á 0.5 g saffran. Baka ut som vanliga kanelbullar. Lägg bullarna på plåt och skär sneda jack i yttersta kanten så att de



bildar "solstrålar". Pensla med brödglass, strö över pärlsocker, eventuellt

flisor av skållad mandel och grädda. Efter gräddningen kan man pensla med en apelsin- sockerlag. Koka upp vit baksirap med supertunna apelsinskalsstrimlor. Pensla bullarna, fiska upp några skalstrimlor och toppa bullen med dem.



### Modern bagare med moderna bullar - möt Robin Edberg

Robin Edberg, bagare och utbildare på Burgårdens Utbildningscenter i Göteborg. Upptäckte som 16-åring sin yrkesväg. Under sommarlovsarbete på ett italienskt apbageri, blev allt glasklart. Först estetisk utbildning i Lidköping, sedan bagarjobb och så bagarutbildning på skola. Efter flera lärarika arbeten på bagerier i södra Sverige fick han sin formella bagarutbildning i Göteborg. Bestämde sig som nyutbildad att inom ett år jobba på det bästa bageriet i stan. Har de senaste två åren arbetat som utbildare vid den skola han själv utbildats på. Tävlade och vann en prestigefull seger i tävlingen Moderna Bullar, på Stockholmsmässan hösten 05. - Jag skulle aldrig ställt upp i tävlingen om jag inte trodde jag skulle vinna, säger målmedvetne Robin. Tävlingen gick ut på att skapa sex nya bullar bakade utan både kanel och kardemumma. Tack vare fantasi, hantverkskunskande och god planering tog Robin hem segern före sina fem mediävlar. Robin älskar verkligen sitt yrke och tycker att han har det absolut bästa yrket som finns.

#### Fina kanelbullar ca 40 st

75 g jäst för söta degar  
5 dl mjölk  
1.8 - 2 l (1-1.2 kg) vetemjöl  
200 g smör, gärna osaltat  
2 dl (175 g) strösocker  
2 ägg  
1 tsk salt  
ev 1 msk stött kardemumma

#### Kanelfyllning-remonce:

100 g mandelmassa  
100 g smör  
1 1/4 dl (110g) socker  
2 1/2 msk (18 g) ströbröd  
1 msk vatten  
1 msk kanel

#### Brödglass:

1 ägg + 1 krm salt + 1/2 tsk vatten  
pärlsocker

#### Gör så här:

1. Ta fram alla ingredienser och låt dem bli rumstempererade.
2. Smula jästen i en köksassistent eller bunke. Häll över mjölken (rumsvarm eller värmd till max fingervärme 37°) och rör om så att jästen löser sig.
3. Tillsätt det mesta av vetemjöllet ca 15 dl, allt smör i bitar, socker, ägg och salt (och ev. kardemumma). Arbeta degen riktigt smidig i maskinen eller för hand. Tillsätt ev. ytterligare mjöl. När degen är smidig och fettat börjar krypa fram är degen färdig.
4. Låt degen jäsa under bakduk till dubbel storlek ca 30 minuter.
5. Gör under tiden fyllningen: riv mandelmassan och mixa eller vispa samman med smör, socker, ströbröd, vatten och kanel.
6. Ta upp degen på bakkbord, knåda den och dela i två delar. Kavla ut varje del till en rektangel. Bred på kanelfyllningen.
7. Rulla ihop från långsidan till en lång rulle. Pensla kanten med lite vatten så fäster den bättre. Skär i 2-3 cm bitar. Lägg glest på bakplåtspappersklädda plåtar.
8. Låt jäsa under bakduk till dubbel storlek, 20 - 30 minuter. Sätt ugnen på 250°.
9. Vispa samman ägg, salt och vatten. Pensla eller spraya de jästa bullarna med det. Strö över pärlsocker. Grädda mitt i ugnen 7 - 8 minuter.

Recept: Robin Edberg