



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet: Nr 1 Mars -08

Duvor, kumminvigg  
och fågelbo  
en artikel om bröd  
med symbolik

sid 1-2

Gunvor Fröberg  
en skrivande  
matkulturarbetare

sid 3

Lär dig baka pretzel  
symbol för  
lycka och långt liv

sid 2



Recept  
Påskbröd med  
frukt och nötter  
Hot cross buns

sid 3

Tävla i  
tårtdekoration  
Läs om regler och  
vinster

sid 4

## Ingen måltid utan bröd - livets symbol

*Bröd – en magisk symbol för livet. Vår ursprungliga basföda, vår vardag, vår fest och vår kulturtillhörighet!*

*- För min del är ingen måltid fulländad utan bröd, skriver Gunvor Fröberg i artikeln om Påskens festliga bildbröd. Till många högtider bakar vi alldeles speciella bröd, ibland i speciella former och Gunvor Fröberg reder ut en del begrepp. Läs också om Gunvor själv, en matkulturarbetare med känsla för hembakat.*

*I detta Nyhetsbrev utlyser vi en tävling i att dekorera bakverk personligt och vackert. Läs mera på sista sidan! Och så bjuder vi förstås på några härliga symbolbrödrecept. Påskbrödet med frukt och nötter kan du forma hur du vill, men visst är det vackert som stora löv? Lär dig baka Pretzlar, kringlor med stark förankring i sydeuropeisk katolsk brödkultur. De oftast salta bröden är numera populära som streetfood i bl a Chicago och New York. Kanske var det en italiensk munk (600-talet e. Kr) som var den förste att baka dessa bröd. Munken ville belöna sina duktiga elever och formade degen till bedjande barn med korslagda armar. Det blev så småningom en symbol för lycka, rikedom och ett långt liv. Så håll till godo och lycka till!*

Birgit Nilsson Bergström  
Projektleddare Hembakningsrådet

### **Duvor, kumminvigg och fågelbo - påskens festliga bildbröd**

Tron på brödets magi finns i de flesta kulturer och brödet har i årtusenden betraktats som en symbol för livet. Bröd används ofta som ett övergripande begrepp för vår föda. BRÖD - ett ord på fyra bokstäver som rymmer en stor mängd kulturhistoria.

Till de stora helgerna och andra festligheter som bröllop och dop, har många kulturer speciellt utformade dekorativa bröd. Man tror att bröd som för mycket länge sedan var utformade som djur, ersatte levande offergåvor till gudarna.

Speciellt i Mellansverige, men säkert på andra ställen också, har det för drygt hundra år sedan varit sed att baka påskduvor av vetedeg. I östra Skåne var det vanligt med en speciell vetebulle med kummin på; kumminkorset eller kumminvigg. De bildbröden har försvunnit och ersatts av fastlagsbullen.

I andra europeiska länder har påskan mycket stor betydelse som helg och det märks bland annat på bröd- och kakutbudet. Festbröd med flätor och färgade röda ägg, mjuka kakor och vetebrodd i form av lamm är vanligt i Grekland och på Balkan. Ett stort fågelbo gjort av vetedeg fyllt med färgade





Foto: Bo-Ingvar Jönsson

## Duvor, kumminvigg och fågelbo forts...

ägg i olika kulörer kan man köpa i Tyskland. I Holland finns en vetebröds-gubbe eller en fint flätad vetebrödsflicka med färgade ägg. Dessa traditioner finns i många medelhavsländer. Hot cross buns med russin och kryddor (korsbulle som liknar kumminviggan från Skåne) förekommer i England där den främst är en tradition på långfredagen. Fåglar av deg har funnits som sed i Ryssland och där formade man degen till svalor. Vetedeg är fortfarande ett lätt material att arbeta dekorativt med och det är lätt att inse varför hemmabagare och andra bagare gärna formade olika figurer.

Varför inte låta hela familjen vara med och återuppliva bildbrödstraditionen till påsk? Påskbordet får en festligare prägel och laxsoppa blir bra mycket godare med ett kuvertbröd i form av en fisk. En brödsnigel som kryper i påsksalladen skulle väl också höja aptiten? Som gåbortspresent kan man baka en stor platt bulle med kant av en fläta, färga några kokta ägg och trycka ner ordentligt i degen.

För min del är ingen måltid fulländad utan bröd!

*Gunvor Fröberg*

*Lästips: Bildbröd, festbröd, julbröd av Eja Nilsson och Margit Smedberg, 1983*

## Så här gör du Pretzel

Pretzel är ett intressant bakverk med katolskt ursprung. Brezel eller Brezen äter man på långfredagen i framförallt södra Tyskland. Namnet pretzel härstammar kanske från latinets "preitolas" som betyder belöning och det syftar på den italienske munk som bakade för att belöna sina bedjande elever (600-talet e Kr). Numera serveras pretzel i flera storstäder både i Europa och i USA. Man kan köpa dem från rullvagnar i New York eller till en lunchsoppa i London. Det är lite pyssel att baka dem men det är kul pyssel. Kokningen före gräddningen ger brödet en tät textur. I tyska recept låter man kringlorna ligga i saltlake före gräddningen.

**Här är några tips på vägen.**

**Receptet finns här bredvid.**

**1.** Sätt degen och låt jäsa under bakduk. Dela degen i 16 bitar.

**2.** Rulla till smala längder 45 – 50 cm. Prova att rulla längderna i två omgångar så att spänningen i degen släpper.



**3.** Snurra längderna två varv och fäst ihop till kringlor.



**4.** Lägg ner kringlorna en i taget i kokande vatten och låt koka tills de flyter upp. Ta upp med en hålslev och låt rinna av väl. Lägg dem ev på en handduk eller direkt på bakplåtspappersklädd plåt

**5.** Grädda kringlorna. Pensla sedan med smör och strö över lite grovt salt.



**Tips! Söta pretzlar är också gott. Strö på pärlsocker eller doppa i en socker- och kanelblandning.**

## Pretzel



Foto: Bo-Ingvar Jönsson

**16 st**

25 g jäst  
3 ½ dl fingerljummet vatten, 37°  
2 msk farinsocker  
1 tsk salt  
2 ½ dl vetemjöl special  
6-7 dl vetemjöl

**Kokning:**

1 l vatten  
3 msk bikarbonat  
**Pensling:**  
2 msk smält smör eller smör- & rapsolja  
1-2 msk flingsalt

**Gör så här:**

**1.** Smula jästen i en skål. Lös den i lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet, farinsocker, salt, vetemjöl special och det mesta av vetemjölet (spara ca 1 dl till utbakningen).

**2.** Arbeta degen väl tills den är smidig och släpper skålens kant. Låt jäsa under bakduk ca 1 timme.

**3.** Ta upp degen på mjölat bakbord. Dela i 16 bitar. Rulla till smala längder 45 – 50 cm. Det kan vara lättare att rulla längderna till hälften först för att sedan gå tillbaka och rulla klart då spänningen i degen har släppt.

**4.** Snurra längderna två varv – Fäst ihop till kringlor.

**5.** Koka upp vatten och bikarbonat i en vid gryta under omrörning. Lägg i en eller två kringlor i taget och låt koka ca 30 sekunder, tills de flyter upp.

**6.** Ta upp med en hålslev och låt rinna av väl, ev på en handduk, lägg på bakplåtspappersklädd plåt och låt jäsa i 15 minuter. Sätt ugnen på 225°.

**7.** Grädda kringlorna i ugnen 8-10 minuter. Pensla kringlorna med det smälta smöret eller smör- & rapsolja och strö över salt. Obs! Tänk på att det inte behövs mycket salt.





# HEM BAKNINGS RÅDET

## Gunvor Fröberg – skrivande matkulturarbetare med känsla och aptit för hembakat

Artikelförfattaren Gunvor Fröberg är nyligen pensionerad från sin tjänst som adjunkt vid Göteborgs Universitet. Hon är hushållslärare och etnolog med huset fullt av gamla kokböcker. Säg det dokument, den rapport eller den unika gamla kökspryl som inte Gunvor har, efter ett helt liv i matkulturens tjänst. Kan man beskriva dig så? frågar vi Gunvor. - Ja, det är nästan sant, svarar hon med glimten i ögat, men ju äldre jag blir desto mer inser jag vilken stor inverkan uppväxtens ”matsäck” har för matintresset. - Jag är född på landsbygden i Skaraborgs län. Alingsås med omnejd har varit platsen för mitt vuxna liv. Efter realexamen och en präktig ettårig husmoderskola fann jag det lämpligt att satsa på skolköksläraryrket. Jag hann dock gifta mig och skaffa tre barn innan jag fick min examen, som 1973 var omdöpt till hushållslärare. Intresset för mat har alltid funnits där men mer och mer breddade jag mina studier och min undervisning till att gälla hela matkulturbegreppet. Intresset för bakning och främst brödbakning har funnits stabilt hela tiden, men inriktningen har skiftat. När barnen var små var det främst för att få hushållsbudgeten att gå ihop. När de blev större var det en bra sysselsättning tillsammans med dem. Under deras tonårstid blev det räddningsplankan med mättande och mycket bröd till både våra barn och alla deras kamrater. Jag har också haft surdegperioder, näringsriktiga perioder, tider med tester av svärbakade sorter mm. Två andra viktiga orsaker till att jag bakar är att det kan vara väldigt roligt med en rejäl jäsdeg och att det för det mesta blir ett synligt resultat att vara nöjd med.

Gunvor Fröberg har medverkat i ett antal kokböcker bland annat *Residensets kokbok* (1999), *Vilt & fiskboken* (1996), *Matbröd 50 nyttiga alternativ till köttbullar och makaroner* (2005), *Gastronomisk kalender samt undervisningsmaterial som Bord duka dig* (1985, rev. 1997). Nu arbetar Gunvor med att skriva artiklar och dokumentera matvanor på landsbygden runt Alingsås tillsammans med hembygdsföreningar. Resultatet är en video om osttillverkning samt en skrift: *Mat i Bjärke* (2006).



Foto: Agneta Thorsén

## Påskbröd med frukt och nötter

Ett saftigt matbröd välfyllt med både frukt och hasselnötter. Det blir extra fint när man formar det till stora löv.



Foto: Agneta Thorsén

### 2 bröd

- 50 g torkade fikon, ca 2 st
- 50 g torkade aprikoser, 5-6 st
- 1 ½ dl russin
- 2 dl vatten
- 3 dl vatten
- 2 dl grovt rågmjöl
- 12-13 dl vetemjöl special
- 25 g jäst
- 100 g hasselnötter
- ½ msk salt

### Gör så här:

1. Skär frukten i grova bitar och lägg i en bunke.
2. Låt vattnet koka upp, håll det över frukten och låt stå ca 30 minuter.
3. Sila ifrån vattnet – men spara spadet! Fyll på med resterande vatten och låt det bli fingervarmt 37°.
4. Häll vatten, rågmjöl och det mesta av vetemjölet (spara lite till utbakningen) i en bunke. Smula över jästen och arbeta degen kraftigt, helst i maskin under ca 10 minuter. Rosta nöterna under tiden. Sätt ugnen på 200° och rosta hasselnötterna i en långpanna 5-10 minuter. Låt nöterna svalna något och gnugga sedan bort skalen. Sänk ugnsvärmen till 175°.
5. Blanda ner den uppblötta frukten, nöterna och saltet i degen. Arbeta degen 1-2 minuter. Låt jäsa under bakduk ca 1 timme. (Har du tid – låt gärna jäsa 2 timmar).
6. Ta upp degen på mjölat bakbord. Dela degen i två delar och forma till limpor eller löv. Låt jäsa i väl mjölade korgar eller på mjölade handdukar ca 1 timme.
7. Värm en plåt i ugnen, täck med bakplåtspapper och vänd upp de jästa limpor på plåten. Gör några snitt med vass kniv i limpor. Grädda i ugnen 35-45 minuter.
8. Låt svalna under bakduk.

### Hot cross buns

Engelska bullar som man äter till påsk. Gärna rostade med smör. Det kyrkliga korset på toppen av bullen, förstärker man ibland med lite kristyr.

#### Ca 20 st

- 7 ½ dl ca vetemjöl
- ½ tsk salt
- ¾ dl farinsocker
- 1 tsk kanel
- 1 tsk kardemumma
- 50 g rumsvarmt smör
- 25 g jäst för söta degar
- 1 ½ dl fingervarm mjölk, 37°
- 2 ägg
- 1 dl russin

#### Glans:

- ½ dl mjölk
- 1 msk strösocker



### Gör så här:

1. Mät upp mjöl, salt, socker och kryddor i en bunke. Finfördela smöret i blandningen.
2. Lös upp smulad jäst i lite av mjölken och rör ned det tillsammans med resterande

mjök, ägg och russin.

3. Arbeta ihop till en deg och låt jäsa under bakduk till dubbel storlek, ca 1 timme.

4. Ta upp degen på mjölat bakbord. Tillsätt ev lite mera mjöl. Dela degen i 20 bitar och rulla till bullar. Lägg på bakplåtspappersklädd plåt och låt jäsa under bakduk ca 30 minuter. Sätt ugnen på 200°.

5. Skär med vass kniv ett kors på bullarnas topp. Grädda i ugnen 10-12 minuter.

6. Låt mjölk och socker till glansen koka upp i en liten kastrull. Pensla de nygräddade bullarna med blandningen 1-2 gånger, så att bullarna blir blanka.

# Plocka fram fantasin och tävla i tårtdekoration!



Med alla härliga dekorations-accessoarer som finns idag kan alla förvandla en vanlig tårtbotten till ett riktigt konstverk. Födelsedagstårten kan bli riktigt personlig och rulltårtsbakelsen alldeles unik.

Gräv upp din kreativitet, pynta din godaste tårta och plocka fram kameran. Skicka sedan bilden till oss så kan du vara med och vinna fina bakformar.

Formarna är dubbla dvs. både en slät pajform à 28 cm i diameter och en extra insats för hål i mitten. Vi utser tio pristagare!

## Tävlingsregler:

- Utgå från en vanlig rund eller rektangulär tårta/alternativt bakelse.
- Använd grädde och strössel, silverkulor, hjärtan, mandel, glasyr el likn för att dekorera.
- Skicka in en bild på mästerverket (helst digital) samt en beskrivning hur du gjort.
- Komplettera med namn, adress och telefonnummer.
- Barn bedöms som en egen kategori.



Maila till [info@hembakningsradet.se](mailto:info@hembakningsradet.se) eller posta till Hembakningsrådet, Box 7040, 402 31 Göteborg. Vi vill ha ditt bidrag senast den 1 april. Bidragen bedöms av en tårtälskande jury: Anna Adén, Gunnebo Kaffehus & Krog, Louise Toresson, Årets Hembakare 2007, Martina Hultqvist, Dr Oetker och Birgit Nilsson Bergström från Hembakningsrådet.



## Gelésocker Multi

Gelésocker är helt enkelt strösocker blandat med vegetabiliskt geleringsmedel (karragenan och fruktkärnmjöl). Det är bra att använda till gelé när man glaserar bär- eller frukttårter. Det går också fint att färga gelén med karamellfärg – t ex några droppar gult till påsktårten.

Tillsätt lite gelésocker när du vispar grädde – det ger en hållbar grädde som står sig flera timmar i kylan. Beräkna ca 1 tsk per dl vispgrädde.

## HEM BAKNINGS RÅDET

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, Svenska Smör AB, Lantmännen Axa och Dr Oetker.



Birgit Nilsson Bergström  
Projektledare

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



Låt dig inspireras av Dr Oetkers stora sortiment för tårtdekoration.