

HEM BAKNINGS RÅDET

Årets Hembakare
– har kursplanen i en
bulldeg

sid 1

Trendrätt knäckebröd
som gåva

Recept Hjärtnäcke &
Kryddknäcke

sid 2



Bakråd för fina lussekatter & kusar

Recept lussekatter

sid 3

Vinnare i kanelbulle-
design

Kanelkringla &
Solbulle

Antikens russin från
Korint

sid 4



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet: Nr 4 December -08

Knäckebröd som gåva!

Att ge av sin tid är kanske den bästa gåvan. Att baka ett bröd, förpacka fint och ge bort det blir garanterat uppskattat. Här får du flera tips på läckert knäckebröd som gåva och om underbara lussekatter (sid 2-3). Lussekatter som lätt kan förvandlas till kusar. Du får också läsa om vinnare i årets tävling i kanelbulle-design. Vi som sitter i juryn (i år två stycken, en jury för vuxenkategori och en för skolkategori) känner oss privilegierade! Att få del av er kreativitet och av alla glada berättelser om hur bullarna skapats – tack för dem, de inspirerar.

Vi anar att med kombinationen bulldeg och fantasi är ingenting omöjligt. Och så avrundar vi med lite fakta om antikens russin – redan de gamla grekerna... (sid 4).

Men låt oss starta med att presentera Årets Hembakare – två kreativa östgötskor som delar med sig av sin bakglädje på Rydsskolan i Linköping! God jul och ett riktigt gott nytt år önskar:

*Birgit Nilsson Bergström
Projekledare, Hembakningsrådet*



Tänk att så mycket av kursplanen får plats i en liten bulldeg!

Så uttrycker sig Lilian Mörtberg, på Rydsskolan i Linköping. Lilian, speciallärare och Marie Gustafsson, elevassistent fick ta emot vårt diplom Årets Hembakare 2008. ”För deras passionerade och exceptionellt kreativa arbete tillsammans med eleverna på Rydsskolan i Linköping, där de använder bakningen som pedagogiskt medel för att skapa glädjefyllt konst och njutningsfulla skoldagar”.

– Bakning är inte bara ett hantverk, förklarar Lilian. Att baka blir som ringar på vattnet. Det ger goda dofter, glada leenden och en glädjefull atmosfär. Att så mycket av kursplanen kan rymmas i en liten bulldeg är fantastiskt!

Eleverna i träningsklass 7-10 får ofta chans att baka både i skolan och i en träningslägenhet dit de åker en gång i veckan för att öva sig i olika hemsysslor. Deras kreativa tävlingsbidrag till Hem-

bakningsrådets kanelbulle-designtävling har gett dem både ett tredje pris 2006 (kanelbullehjärta) och ett första pris 2007 (veteax).

Genom att baka får eleverna träna sig i finmotorik, tidsuppfattning, läsa, räkna,



Marie Gustafsson och Lilian Mörtberg Rydsskolan i Linköping, tar emot varsin diplom och en bronsgjutning av konstnären tillika bagaren Calle Widell, Malmö. Foto: Jakob Lindberg



Foto: Bo-Ingvar Jönsson

Tänk att så mycket...

mäta och öva på begrepp som stor/liten, tung/lätt och varm/kall. Samtidigt som alla har kul!

– Att baka betyder att varva ner och att få ro i själen! säger Marie som alltid gillat att göra saker med sina händer. Och Marie och Lilian får med sig sina elever i det kreativa skapandet.

– Lilian och jag har jobbat sex år tillsammans och vi stortrivs med det vi gör. När man jobbar inom särskolan får man så mycket tillbaka, säger Marie.

Genom Årets Hembakare lyfter Hembakningsrådet fram kulturarvet och värnar om vår rika svenska receptskatt.

– I år ville vi uppmärksamma och uppmuntra det engagerade arbetet på Rydsskolan i Linköping, säger Angela Everbäck, styrelseordförande i Hembakningsrådet och marknadschef på Danisco Sugar.

– De bevisar att bakning är så mycket mer än ett gott bröd. Det är också avkoppling, glädje och härlig konst!

Lilians och Maries tre favoritrecept; Lyxiga saffranslängder, Kastrullmuffins och Morotsbullar hittar du på:

www.hembakningsradet.se

Eller ring 031- 24 50 14 så skickar vi!



Stor kanelbulle i höstskrud, av eleverna i klass 7-10 B, Rydsskolan i Linköping.

Hembakat knäckebröd vilken lyx!

Eller är det överdrivet pyssel och bortslösad tid? Det beror på vad man värderar. Vist finns det perfekt knäckebröd att köpa, förmodligen både tunnare, knaprigare och vackrare än det du bakar själv men här handlar det mera om en känsla. Den härliga känslan att kavla både en och två gånger, först med slät och sedan med krusig kavel. Och den sköna känslan att ge bort en trave av de spröda knäckebrödsbakarna man just kavlat, omknutna med ett vackert band! Och om lyckan att få.

Knäckebröd har blivit trendigt och fint, det har flyttat in från köksbordet till salongen och från lunchbaren till fina kaféer. På storstans fräckaste kaféer statar läckra knäckebrödsförpackningar i inbjudande rader, nästan hembakt lookalike. Det känns sinnligt, lite rufft, oftast grovt och är fantastiskt gott – men dyrt. Du måste prova vårt recept på Kryddknäcke som blir jättetunt och knaprigt och är förödande gott (dessutom billigt). Hjärtknäckebröden är de perfekta drinktilluggen med råka och en klick färdigsmak-satt crème fraiche. Garanterat godare än chips. På vår hemsida www.hembakningsradet.se hittar du också recept på härligt Snabba Sesamknäcke.

Hjärtknäcke

75-100 st

- ¼ paket, ca 15 g jäst
- 5 dl fingerljummen mjölk
- 2 msk ljus sirap
- ½ msk salt
- 5 dl grahamsmjöl
- 5-6 dl rågsikt vetemjöl till kavling

Gör så här:

- Smula jästen i en bunke, tillsätt den ljumma mjölken och rör om så att jästen löser sig.
- Blanda ner sirap, salt och grahamsmjölet. Tillsätt resterande mjöl lite i taget tills det blir en ganska lös men smidig deg.
- Låt jäsa under bakduk till nästan dubbel storlek ca 30 minuter. Sätt ugnen på 250°.
- Ta upp degen på vetemjölatt bakbord och arbeta samman lätt. Dela degen i fyra bitar. (Lägg ev in hälften i kylan, väl täckt, så hinner du kavla i lugn och ro). Kavla ut en bit i taget, använd ganska rikligt med vetemjöl, till en stor tunn kaka. Avsluta med kruskavel (eller nagga väl).
- Ta med pepparkaksmått ut små hjärtan el liknande. Tryck till ordentligt så att måttet kommer igenom den ganska sega degen. Lägg efter hand ut på bakplåtspappersklädd plåt och grädda ca 5 minuter. Passa noga!
- Samla alla små knäckebröd på en plåt och eftertorka i ugnen vid 100°, 30-45 minuter tills de känns riktigt torra. Låt kallna och lägg dem i en vacker burk med rosett och ge bort till present.

Festtips till drink eller ett glas vin

Hjärtknäcke med råkor:

Smöra knäckebröden, lägg på bitar av sköljda salladsblad och en klick lätt crème fraiche, senap, dragon och honung. Toppa med råka och dillkvist.



Kryddknäcke (se bild på sid 1)

18-20 st brödkakor

- 10 g jäst
- 2 ½ dl filmjöl
- 2 msk ljus sirap
- 1 tsk stött fänkål
- 1 tsk stött kummin
- 1 tsk salt
- 1 dl vetemjöl
- 1 ½ dl rågmjöl
- ca 3 dl grahamsmjöl
- vetemjöl till kavling

Gör så här:

- Smula ner jästen i en degbunke. Värm filmjöl, sirap och stötta kryddor till fingervarmt, 37°. Lös upp jästen med lite av degspadet och tillsätt sedan resten.
- Rör ner salt, vetemjöl och rågmjöl. Arbeta in resterande mjöl, lite i taget tills det blir en smidig men lös deg. Låt jäsa övertäckt 1 timme.
- Sätt ugnen på 250°. Ta upp degen på vetemjölatt bakbord, arbeta lätt samman och forma en rulle. Dela rullen i 18-20 bitar. Kavla ut varje bit till en rund tunn kaka med hjälp av vetemjöl, tag ut ett hål i mitten av varje kaka. Avsluta med kruskavel (eller nagga väl) och lägg över på plåt.

Tips! Man kan kavla med kruskavel direkt på plåten.

- Grädda mitt i ugnen i 5-6 minuter. Passa noga! Eftertorka enligt recept Hjärtknäcke



Fina lussekatter

35-40 bullar

Saffransockerlag:

½ dl vatten
½ dl drygt (50 g) strösocker
1 g (2 kuvert) saffran

75 g jäst för söta degar
5 dl mjölk
22 - 24 dl (ca 1.3 kg) vetemjöl
200 g smör
2 1/2 dl (200 g) strösocker
2 ägg
1 tsk salt

Brödglass och garnering:

russin
1 ägg + 1 krm salt + ½ tsk vatten

Gör så här:

1. Låt alla ingredienser bli rumstempererade. Koka upp vatten och socker till sockerlagen och låt koka någon minut. Ta kastrullen från plattan och rör ner saffran. Låt svalna.
2. Smula jästen i en köksassistent eller bunke. Häll över mjölken (rumstempererad eller värmad till fingervärme 37°) och rör om så att jästen löser sig.
3. Tillsätt det mesta av vetemjölet, spara några dl, allt smör i bitar, socker, ägg, salt och saffransockerlagen. Arbeta degen riktigt smidig i maskinen eller för hand. Tillsätt resten av mjölet. Fortsätt arbeta degen tills den är smidig och fettat börjar krypa fram - då är degen färdig.
4. Låt degen jäsa under bakduk till dubbel storlek minst 30 minuter.
5. Ta upp degen på bakbord, knåda och dela i 35 - 40 bitar (å 60 eller 70 g).
6. Lussekatter: Rulla ut bitarna till ca 40 cm. Rulla i två steg och låt vila emellan så undviker man att degen spricker. Låt dem smalna av i ändarna. Håll en ände i varje hand, korsa dina händer så att det bildas en kringla men låt ändarna sticka upp. Vänd kringlan upp och ner på plåt och vik upp ändarna till kattöron.
7. Låt jäsa under bakduk till dubbel storlek, minst 30 minuter. Sätt ugnen på 250°.
8. Tryck russin i bullarna. Vispa samman brödglassen ägg, salt och vatten. Pensla de jästa bullarna. Grädda mitt i ugnen ca 5 minuter.

Lussekusar



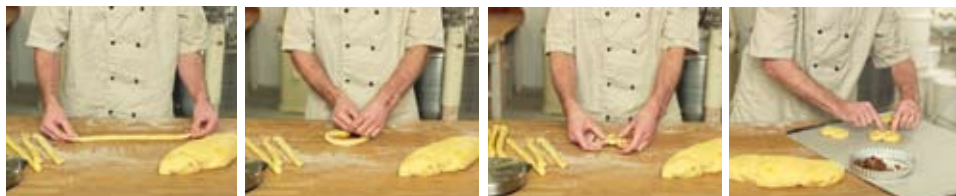
Foto: Agneta Thorsén

Robins lussekatter

Vi bad Robin Edberg, bagare från cum pane ekologisk bakverkstad, i Majorna Göteborg om hans bästa recept på lussebröd. Vi fick detta underbart saftiga bullrecept som är en utveckling av hans vanliga recept på Fina bullar. Han brukar starta med att koka en enkel sockerlag där han löser upp saffran. Allt för att få ut maximal smak ur de dyrbara stråna. Han ökar sockermängden i degen också eftersom saffran, som har en besk smak, "stjäl" sötman. Robin använder enbart ekologiska varor i sitt lilla bageri och vill man baka ekologiskt hemma finns det gott om svenska varor i vanliga livsmedelsbutiker.

Följ bilderna för att baka ut Robins rara lussekatter!

Utgångspunkten är att med endast en längd forma en katt. Han startar med en 40 cm lång och smal längd (avsmalnande i ändarna), med en ända i varje hand korsar han händerna så den bildar en kringla men låter de tunnare ändarna sticka upp till kattens öron.



Lussekusar: Här är också utgångspunkten att skapa en kuse med endast en längd. Det sparar tid. Börja rulla från mitten och för händerna mot sidorna så längden blir jämntjock. Använd minimalt med mjöl på bakbordet. Följ receptet t. om. punkt 5. Rulla sedan ut bitarna till ca 50 cm. Rulla i två steg. Håll en ände i varje hand, sväng till två öglor i luften och lägg ner på bakbordet. Forma ytterligare två öglor, vik in ändarna under och lägg kusen på plåt. Så har man fått dubbla kusar med bara en längd.

Se bildbeskrivning på www.hembakningsradet.se

Vinnarna i bulldesign – två kategorier

Birgitta Ljungström i Nässjö vann första pris i vuxen kategorin med en Kanelkringla. Hon vann en stor köksmaskin från Bosch MUM 86. Birgitta, som ofta tävlat i mat- och baktävlingar, rullar ihop den smör-socker-kanelbredda degplattan från två håll så att de möts på mitten. Sedan formar hon rullen till en kringla. På så sätt ”skapar Birgitta en ny kanelkringla samtidigt som bullen har en klassisk symbolform. Den nyskapade kanelkringlan är både lätt att baka och lätt för två att dela på”, motiverade juryn sitt val.

I juryn satt Sigmund Kaarstad, Ica kuriren, Anna Sjögren, frilans och Tommy Flodqvist, Sveriges Bagare och Konditorer. Andra priset gick till Anna och Svante Hugosson med sina Kanelbullar i miniformat. Juryn blev förtjusta i deras nya serveringsidé då man bjuder minikanelbullar till kaffet på maten tillsammans med ett glas calvados!



Tredjepriset gick till Eva Ericsson och hennes kanelnäcka som med några enkla klipp blev en kanelros. Bilder på samtliga prisbelönade bullar och hedersomnämningen finns på vår hemsida och på www.kanelbullensdag.se

I skolkategorin vann **Johanna Bruhn** och **Amanda Hagelberg** från Hagaskolan i Ed, Dalsland. När flickorna i klass 9 a skapade sin Solbulle drömde de sig tillbaka till den härliga sommaren. En dag på stranden betyder sommarsol och kanelbullar. Juryn beskrev i motiveringen ”en självklart generös bulle som för tankarna till en dag på stranden. En bulle man blir glad av!”

I skoljuryn ingick Barbro Anderberg, hem-&konsumentkunskapslärare, Ann-Katrin Ljung, Expressen och Karl-Johan Börjesson frilans. Andra priset gick till Jonathan Öster Forsberg från Långhundra skola, Knivsta för hans härliga åtta och tredje priset gick till Lova Åberg Trollflöjtens Fritidshem, Glimåkra för hennes fina bläckfisk.

Bilder på dessa samt tre hedersomnämningen finns på hemsidan och på www.kanelbullensdag.se.

Antika korinter

Det är fascinerande att tänka att när vi stoppar korinter i kakor, så skulle vi kunna känna vinden från historiens vingslag! Tänk korintiska kolonner, Korintierbrevet och Korintkanalen.

Runt den grekiska staden Korint, väster om Aten, odlar man vindruvor och har gjort det sedan långt före Kristi födelse. Under antiken, från 700-talet f Kr var Korint Greklands främsta handels- och industristad. Och där

utvecklade man under flera hundra år den exklusiva vindruvsort, Sultaner som fortfarande ger oss korinter. De små blåsvarta druvorna har ett tunt skal, saknar kärnor och blir efter torkning mycket små och jämna korinter. Som än idag passar så bra att baka med!



Johanna Bruhn och Amanda Hagelberg, Hagaskolan i Ed, blev stolta vinnare i skolkategorin med sin Solbulle.

2009 - ett år att fira

Under nästa år kommer vi att titta bakåt för att påminna om bakreder och populära recept från 1959 och framåt. Det var året när Hembakningsrådet startade sin verksamhet.

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 redan etablerade hembakare. 1999 instiftade Hembakningsrådet Kanelbullens Dag som årligen firas den 4 oktober.

Intressenter:

Bakom Hembakningsrådet står Danisco Sugar AB och Dr Oetker

Vämföretag:

Arlafoods



*Birgit Nilsson Bergström
Projektleddare*

Jag svarar på telefon- och mailfrågor!
Tel. 031 - 24 50 14
e-post: info@hembakningsradet.se
Box 7040, 402 31 Göteborg
www.hembakningsradet.se
www.kanelbullensdag.se