

HEM BAKNINGS RÅDET

Retrorätt nostalgi -
Vi tittar tillbaka mot
femtioalet
sid 1



Svahns skrämjöl, en
renässans av Selma,
Recept Skrämjölsvafflor
& Skrämjölldrömmar
Sid 2



Fyra recept med goda
minnen Radiokaka,
Majas Strassburgare
Hålkakor, Påskfläta
Sid 3

Sirap i ny flaska
Arlas mest efterfrågade
Nu är det är hett att baka
Sid 4

Bregott – en naturlig och
bredbar fyrtioåring
Läs om det på
www.hembakningsradet.se



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet: Nr 1 mars 09

Hembakningsrådet fyller femtio

Vi tittar femtio år bakåt till 1959 – det är då Hembakningsrådet startade – då var vintern riktigt kall och sommaren mycket varm, regnfri och fylld av getingar. Det var den sommaren när Ingemar Johansson, tungviktsboxaren från Göteborg blev världsmästare och gjorde oss alla till stolta svenskar.

Här hemma la vi efterkrigstiden bakom oss, avskaffade motboken och fick det lite bättre. Vi ville spara tid och arbeta mera rationellt hemma i köket. – Vi brukade baka fyra sirapslimpor på en plåt och pensla dem med smör emellan så de lossnade från varandra, berättar Karin född i början av femtioalet. Men till fest var det annat, då bakade mamma en mängd fina kaksorter. Hon kavlade och spritsade, fyllde, formade och dekorerade omsorgsfullt.

Maja Jernberg, 4 ½ år bjuder spritsade Strassburgare
Foto: Bo-Ingvar Jönsson

Det här året gick Sockerbolaget, Jästbolaget, Margarinbolaget och Kungsörnen samman i Hembakningsrådet, som skulle stimulera till mera bakning hemma och arbeta för att öka vårt intresse för bröd.

Bisse Grenert, handplockades direkt från hushållsläroutbildningen i Stockholm som konsulent. Hon ansvarade för att informera, utbilda och inspirera i hembakningens ädla konst. Det första pressutskicket innehöll bl a ett recept på Nystan. Degen skall pressas ut genom en purépress och formas till små högar. Hon skapade en mängd recept för press, kokböcker och skolor. I ett kommande Jubileumsnummer återkommer vi med många av de populäraste recepten genom åren. Som Nystan! På nittioalet kom Kaeth Gardstedt som projektledare och hon fortsatte receptinformations- och inspirationsarbetet. I och med fyrtioårsfirandet 1999 formade hon Kanelbullens dag och startade nya nätverk och kontakter i Hembakningsrådets arbete.

På 50-talet ändrade vi våra matvanor. Kungsörnen kom med bak- och brödmixer och makaroner. Stuvade makaroner blev nästan en nationalrätt. Electrolux kom med en bänkdiskmaskin och -57 kom mjölken i pyramidteta.

Vi som var barn då blir lätt nostalgiska. Stefan i Västervik berättar – Till vardags bakade mamma runda, släta kardemummabullar utan pärlsocker – vi kallade dem för flintskalliga. Och så bakade hon levar, vetelängder som vi skar i skivor och doppade i kaffet. Det är så himla gott!



Själv minns jag den härliga doften redan i köksdörren, när man kom hem från skolan – de nybakade, släta bullarna med kardemumma! Jag minns också att bullarna blev alldeles oemotståndliga när man delade dem och bredde smör på. 1959 blev trepunktsbältet standard i alla Volvobilar och i samtliga personbilar så småningom. I New York dök Barbiedockan upp för första gången och vid jul premiärvisade svensk TV Kalle Anka och hans vänner. Fem år tidigare, 1954 kom en revolution - den första transistorradion! En liten smidig sak som var lätt att ta med sig. Den blev direkt en succé och den som lyckades köpa en apparat alldeles i början uppfattades som "the coolest thing on two legs" enligt tidskriften Fortune. Upptäckten gav tre amerikanska ingenjörer Nobelpriset i fysik 1956. Och så kom Radiokakan.

Visst är det härligt rätt med retro!
Nu ses vi först i september då vårt Jubileumsnummer kommer ut. Men håll utkik på www.hembakningsradet.se tidigare efter våra receptfavoriter genom femtio år.

Hälsar Birgit Nilsson Bergström
Projektledare, Hembakningsrådet



Recept på Frasvåfflor, Dinkelvåfflor och Chokladvåfflor finns på vår hemsida. Foto: Daniel Stiller.

Svahn skräder mjöl i Selmas spår



Foto: Bo-Ingvar Jönsson

Det är så roligt, säger Lennart Svahn, det är ekonomisk kris i världen och vi har inte märkt ett dyft av den! Snarare tvärtom - skrädmjålet säljer bättre än någonsin.

Lennart Svahn är mjölnare och kvarnägare till Stöpafor och Björkaholms kvarnar i Fryksdalen, mitt i Värmland. Där verkar han tillsammans med Kerstin Persson och tillsammans med grannarna utgör de också nätverket En smak av Fryksdalen. De förädlar och marknadsför sina produkter och sin bygd. "Kan Toscana, kan vi" är deras motto.

I Stöpafor kvarn, några mil från Mårbacka gör Lennart skrädmjöl, vilket också Selma Lagerlöf gjorde på sin tid. – Bli inte imponerade av oss, säger Lennart ödmjukt, det som händer här har redan hänt. Detta är en renässans av Selma Lagerlöfs fantastiska arbete. Hon sålde mycket skrädmjöl, t.o.m. till Amerika och Selma ansåg att havremjöl var den "sundaste näring för varje arbetande människa". Hon påpekade också att mjölet gjorde underverk med klena och blodfattiga barn. Selma Lagerlöf skötte allting i företaget själv, berättar Lennart. Hon designade förpackningar, arbetade med logistik och marknadsföring av sin Havrekraft. "Ät havresikt det är din plikt!" löd texten på påsen.

– Vi hoppas producera 50 ton skrädmjöl i år 2009, vilket vi tycker är fantastiskt, berättar Lennart Svahn, men Selma sålde 30 ton/vecka! Han berättar gärna om den gamla, starka skrädmjölstraditionen i Värmland. Om finnarna som kom till de värmländska skogsbygderna på 1500-talet. De odlade upp marken med svedjebruk. De rostade all säd, förmodligen för att få bättre hållbarhet.

På köpet fick mjölet också bättre smak. De kokade en gröt, nävgröt, som var så stabbig och torr att den kunde ätas med näven. Från början troligen gjord på svedjeråg men sedan på rostad havre, dvs skrädmjöl. Nävgröt serveras i nästan alla värmländska bygdegårdar under sommaren.

I Stöpafor kvarn gör man skrädmjålet enligt gamla traditioner. Lennart fyller säd i en rostlåda och eldar under den. Värmen ska upp i 300° under 3 timmar. - Jag smakar på kärnan och den ska vara spröd, då är det färdigrostat. Jag använder ingen temperaturmätare, bara öron, näsa och mun! säger Lennart stolt när han beskriver sitt mathantverk. Efter det skalas skalorna bort och kärnan mals till mjöl.

– Det måste vara en viss styrka i kärnan för att den skall kunna malas – därför har vi en speciell sorts havre, berättar han. Kanske det allra bästa med skrädmjålet idag är att det är glutenfritt. Havren innehåller ju inte gluten i sig och på Stöpafor mals endast skrädmjöl. Lennart berättar att de har mycket kontakt med glutenintoleranta eller föräldrar till glutenintoleranta barn, som berättar att de mår så bra av skrädmjöl. Vid Umeå Universitet pågår forskning på skrädmjöl och celiaki.

Vilket är Lennarts favoritrecept? Drömmarna är ju goda men min favorit är nog våfflan serverad med crème fraiche, lök och sikrom! Och siken fiskar vi här i sjön!

Foto: Daniel Stiller.



Skrädmjölsvåfflor

- 2 ½ dl mjölk
- 2 ½ dl vatten
- 1 ¾ dl vetemjöl
- 1 ¾ dl skrädmjöl
- 1 tsk bakpulver
- ½ tsk salt
- 1 stort ägg
- 1-1 ½ dl smält, avsvanat smör

Gör så här:

1. Häll hälften av vätskan i en skål, rör ner de båda mjölsorterna och bakpulvret.

2. Tillsätt salt, ägg, smör och resten av vätskan. Grädda våfflor i hett och väl-smortt jämn

3. Servera gärna med salta tillbehör t ex creme fraiche, sik- eller löjrom, ev rödlök, råka och ruccolasallad.

Skrädmjölströmmar

Foto: Bo-Ingvar Jönsson



Det här är drömmar om barndom och hembygd för många!

Ca 40 st

- 150 g smör, rumsvarmt
- 2 dl strösocker
- 2 ¾ dl skrädmjöl
- 2 dl vetemjöl
- 1 ½ tsk hjorthornssalt
- 2 tsk vaniljsocker

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 150°. Rör smör och socker poröst. Eller kör det i matberedaren.

2. Blanda skrädmjöl, vetemjöl, hjorthornssalt och vaniljsocker väl och rör ner det i smeten.

3. Dela degen i två delar och rulla dem till längder. Dela dem i bitar, rulla små bollar och lägg dem på bakplåtspappersklädd plåt.

4. Grädda i mitten av ugnen ca 30 minuter.



Radiokaka

Foto: Peter Kam



Ett riktigt retrorecept som en hyllning till transistorradion som kom på femtiotalet. Här behövs ingen ugn men ett kylskåp.

16-18 skivor

200 g smör
200 g mörk choklad
2 ägg
2 dl Flor med chokladsmak
1 tsk vaniljsocker
Ca 25 kex, typ Mariekex

Gör så här:

1. Klä en avlång bakform med folie eller plastfilm.
2. Smält smör och choklad i en skål i mikron, eller på mycket svag värme i en kastrull på spisen.
3. Vispa ägg, flor med choklad och vaniljsocker lätt och pösigt. Vänd ner chokladblandningen.
4. Bred ett lager chokladsmet i botten på formen. Lägg ett lager kex ovanpå smeten. Varva sedan chokladsmet och kex tills det är slut. Sista lagret ska vara chokladsmet.
5. Ställ kakan i kylskåp minst 1 timme.

Foto: Bo-Ingvar Jönsson



Hålkakor

Här kan man byta ut ca 5 dl av rågsikten mot skrädmjöl.

4 st

5 dl mjölk
50 g jäst för söta degar
50 g smör, rumsvarmt
2 tsk salt
1/2 dl brödsirap



Majas strassburgare

Foto: Bo-Ingvar Jönsson



Lilla Maja heter Jernberg är 4 ½ år och bor i Sillerud i västra Värmland. Hennes pappas faster Eivor Olsson, är skicklig kalaskokerska och hon brukar spritsa strassburgarna som toppar till lilla Maja. En vanligare variant är att spritsa vågiga längder.

Ca 40 st

200 g smör, rumsvarmt
1 dl florsocker
1 msk vaniljsocker
2 1/2 dl vetemjöl
1 ½ dl potatismjöl
Karamellfärg t ex röd och grön

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°. Rör smör, flor- och vaniljsocker riktigt poröst.
2. Blanda vetemjöl med potatismjöl och tillsätt det under omrörning.
3. Dela degen i tre delar. Färga två av delarna med några få droppar karamell till rosa resp grön.
4. Spritsa med kakspirts till små toppar direkt på bakplåtspappersklädd plåt.
5. Grädda mitt i ugnen ca 10 minuter.

2 tsk mald anis
2 tsk mald fänkål
14 dl (750 g) rågsikt

Gör så här:

1. Värm mjölken till fingervarmt, ca 37°. Smula jästen i en skål, häll på lite mjölk så jästen löses och tillsätt resten av mjölken.
2. Tillsätt smör, salt, kryddor, sirap och det mesta av mjölet. Bearbeta degen tills den känns blank och smidig 5-10 minuter.
3. Låt jäsa till dubbel storlek, ca 30 minuter.
4. Knåda igenom degen på mjölat bakbord och dela i fyra bitar. Kavla ut till runda kakor och ta ut hål i mitten.
5. Lägg på två bakplåtspappersklädda plåtar. Nagga med gaffel och låt jäsa under bakduk ca 30 minuter. Värm under tiden ugnen till 225°.
6. Grädda mitt i ugnen ca 12 minuter.

Påskfläta



Oväntat besök i påsk - då blir den här flätan perfekt. Med Jäsblandning jäser degen endast en gång, på en kvart. Den hackade mandeln i degen ger både god smak och lite tugg.

2 dubbelflätor

300 g smör
14-15 dl vetemjöl
1 påse Dr Oetker Jäsblandning
5 dl mjölk
3 påsar á 50 g hackade mandlar
½ tsk salt
2 dl socker
1 ägg
1 äggula

Pensling och dekoration:
mjölk

1 äggvita
1 påse rostade mandelspån
blandat strössel

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°. Smält smöret i en kastrull.
2. Häll mjölet i en skål och blanda det väl med Jäsblandningen.
3. Blanda ner smör, mjölk, mandlar, salt, socker, ägg och äggula i mjölblandningen och blanda det till en slät deg. Strö lite mjöl på degen, tag upp den ur skålen och knåda den lätt.
4. Dela degen i åtta delar. Rulla sex av delarna till längder lika långa som plåten. Forma till två flätor. Lägg på två bakplåtspappersklädda plåtar och pensla med lite mjölk.
5. Dela resterande delar i sex bitar och rulla dem till lika långa längder. Forma till två smalare flätor och lägg ovanpå de stora flätorna. Låt jäsa i 15 minuter.
6. Grädda i ugnen ca 20 minuter.
7. Pensla de varma flätorna med uppvispad äggvita och strö snabbt på mandelspån och strössel.



Danisco Sugar har blivit Nordic Sugar



Nordic Sugar Member of Nordzucker Group

Angela Everbäck, marknadschef på Danisco Sugar berättar så här om förändringen inom företaget: I Danisco Sugar har vi i över 100 år tillverkat socker av naturliga lokala råvaror. Nu blir vi en del av Nordzuckerkoncernen, som är Europas näst största sockerproducent. Vårt nya företagsnamn är Nordic Sugar. Symbolen i logotypen symboliserar den sol som är utgångspunkt för all växtlighet. Men på våra produkter står det fortfarande Dansukker.

I Nordic Sugar är vi ca 1850 medarbetare som tillverkar 1 miljon ton socker om året och skapar en omsättning på 5,5 miljarder kronor. Vi producerar också en rad produkter till lantbruket, som t ex djurfoder och frö.

Sirapsflaskan har blivit droppfri



Dansukkers klassiska sirapsflaska har fått ny design och en droppfri kork. Med den transparenta flaskan blir det enklare att dosera och den nya korken hindrar kladd och spill. Flaskorna kommer successivt ut i butikerna från och med mars. 750 g sirap finns i fem varianter, ljus, mörk, vit, bröd och ekologisk ljus sirap.

Dansukkers fairtrade/rättvisemärkta produkter växer i antal. Läs mera om bl a det fina vaniljsockret med äkta vaniljstång på www.dansukker.com. Fairtrade garanterar att produkten är handlad i enlighet med internationella Fairtrade kriterier, som gör bättre arbetsvillkor och tryggare sociala förhållanden i fattigare delar av världen, där rösockret produceras.



Foto: Agneta Thorsén

Arlas mest efterfrågade recept är kladdkaka

Kladdkaka är det recept som de flesta söker när de går in på www.arla.se. Där hittar man flera kladdkakerecept men den här Chokladkladdkakan är en höjdpunkt för vuxna chokladälskare. Baka gärna en dag före serveringen och en skål med vispgräddde bör serveras till.

Ca 12 bitar

250 g mörk choklad
1 dl starkt kaffe
250 g rumsvarmt smör
2 dl strösocker
4 ägg
2 krm salt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°. Smör och bröa en form med löstagbar kant ca 23 cm i diameter. Lägg bakplåtspapper i botten.
2. Bryt chokladen i bitar och lägg i bunke tillsammans med kaffet. Ställ över vattenbad och låt smälta under omrörning.
3. Tillsätt smör och socker lite i taget: Rör hela tiden så att allt blandas väl. Ta bort bunken från värmen.
4. Vispa äggen lätt och rör ner dem och saltet i chokladsmeten. Håll i formen.
5. Grädda i ugnen ca 50 minuter. Sikta över florsocker och servera med lättvispad gräddde.

Svart på vitt – det är hett att baka

Vi ser det i tidningar, i specialprogram på TV, i kursutbudet och i bloggarnas värld. Det är hett att baka! Det finns mängder av härlig inspiration för intresserade hembakare. Även livsmedelsproducenterna märker det i försäljningsstatistiken. Vi bakar mera hemma helt enkelt! Så här rapporterar Hembakningsrådets intressenter: Under 2008 ökade Dr. Oetker försäljningen för samtliga produktgrupper inom hembakning dvs bagingredienser och dekorationsprodukter. Totalt ökade man 15% inom segmentet hembakning. Smörförsäljningen fortsätter uppåt, en trend som syns en längre tid. Vi vill ha äkta vara och bakar med svenskt smör. Dansukkers specialprodukter för bakning, sirap t ex har ökat med 10%. Brunt socker som farinsocker och muscovadosocker ökar också. Danisco ser ett trendbrott – konsumenterna vill ha bra och äkta varor.

Ändrad utgivning

Nästa nummer av vårt Nyhetsbrev, majnumret utgår och ersätts av ett Jubileumsnummer som kommer ut i september. Det blir en större Jubileumsfolder för att fira vår femtioårsdag. Vi dyker ner i de gångna årtiondena och visar de största händelserna, trenderna och favoritrecepten. Håll utkik på vår hemsida under våren och sommaren – där ger vi fler nostalgitrippl!

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 Nordic Sugar och Dr Oetker

Vänföretag:

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