

HEM BAKNING RÅDET

Om små
glöggbröd och
fler recept

Kakbanksbankir är
Årets Hembakare
sid 1

Recept
Pepparkaks-
muffins



(formarna kan beställas
från vår hemsida)

Kavring
Sid 2



Jubileet
– ett glatt kalas
Sid 3

Vinnarna i
kanelbulledeign
Eko + Fairtrade
i nytt socker
Pepparkakskrydda
i skyddande påse
Sid 4



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet: Nr 2 dec 09

Vi har firat och festat och snart är det jul igen!

Nu har vi firat vårt femtioårsjubileum och det blev ett glatt kalas i goda vänners lag. Jag tror att hembakare är gladare människor! Du som gillar att baka får automatisk avkoppling, något att dela med dig av och du möts av idel glada minner. Årets Hembakare Peter Kelly uttrycker sin bakglädje så här: – att baka kräver en viss tid, det blir en paus som är skön. Läs mera om Peter, vårt jubileumskalas och om vilka som vann årets kanelbulledeigntävling längre fram.

I det här Nyhetsbrevet vill vi ge dig några nya, riktigt bra recept till kommande helger. Vi har moderniserat en klassiker från 1940-talet, Pepparkaksmuffins. Vi har också experimenterat med surdeg och traditionella julsmaker. Glögg t.ex. som ger surdegsbrödet en rund och god sötma och tillsammans med pepparkakskryddor får det en fyllig jularom.

Vi gjorde små små glögglimpor i söta miniformar. Formarna är 8 cm långa i brun kartong och går att beställa från oss via vår hemsida. Trevligt att duka med en liten limpa vid varje kuvert till middagen. På hemsidan finns också recept på Apelsinbröd med surdeg, ett portionsbröd som vi gräddade i en minimuffinsplåt för att få riktigt små bröd. Bröden är smaksatta med hackade apelsinskal och mörkt muscovadoråsöcker.

Kavring, detta traditionellt skånska bröd ska bakas på skällat rågmjöl och surdeg och när det gräddas ska det täckas med en plåt för att bli så där tungt och kompakt. Brödet kryddas med kummin, den äldsta kryddan som finns. Till brödet bjuder vi på ett brynt smör som vispas luftigt när det kallnat – jag vågar utlova tindrande ögon och njutningsfulla smackanden!



Foto: Agneta Thorsén

Hälsar Birgit Nilsson Bergström
Projektledare, Hembakningsrådet

Årets Hembakare 2009, en ovanlig bankir med faiblesse för kakor!

Peter Kelly, en ung läkarstuderande i Göteborg är Årets Hembakare 2009. Han har skapat en Kakbank för att på ett lustfyllt sätt kunna göra världen lite bättre

Peter Kelly älskar kakor och att hänga med sina vänner över fika. Samtidigt har han ett starkt engagemang i att försöka förbättra världen. För två år sedan kom han på hur han skulle förena sina intressen. Han läste om mikrolån och Kiva, en San Franciscobaserad ideell organisation som samordnar och förvandlar skänkta pengar till lån i utvecklingsländer.

Peter började organisera upp fikandet tillsammans med sina vänner, så att alla tar med sig hembakade kakor och samtidigt samlar man in pengar. Summan av kardemumman blir en lustfylld stund för kakälskande kompisar i Göteborg och användbara mikrolån till entreprenörer i en annan del av världen. Peter kallar Kakbank för världens godaste bank och kakbankirerna vandrar hem från sina bankträffar glada i både själen och magen.

– Kakbank avnjuts i slutet av varje månad hemma hos mig, berättar Peter. De som vill tar



Recept på Solrosknäcke, Brynt vispat smör och Apelsinbröd med surdeg finns på vår hemsida. Foto: Agneta Thorsén

Årets Hembakare forts...

med sig 50 kronor som vi lånar ut via Internet. Vi diskuterar vilka projekt som vi tror på mest, allt från återvinningsstationer i Vietnam till sömmerskor i Pakistan. Och under tiden slinker det ner mängder av baklavor från Bosnien, mjuka chokladkakor i stekpanna, underbara finska pinnar och andra sötbröd!

– Jag gillar att göra nåt med mina händer och bakning kräver en viss tid – det blir en paus som är skön, förklarar Peter. På frågan om vad han vill jobba med när han är färdigutbildad svarar Peter: - Jag drömmer om att bli läkare åt Sveriges bagarlandslag! I brist på det kan jag tänka mig att jobba inom det mesta inom medicin, utom kirurgi.

Sedan starten för två år sedan har ett tretio-tal självständiga Kakbank startats av andra entusiaster i Sverige. I Peters göteborgska Kakbank finns ungefär 170 bankirer och de satsade pengarna har gått till många lyckade projekt. Som ex kvinnan som bakar kakor på Samoa eller sjuksköterskorna i östra Kongo som arbetar med kvinnor som varit utsatta för sexuellt våld.

Peter Kelly fick diplom och en bronsstaty med kavel och kanelbulle skapad av konstnären/bagaren Calle Widell, Malmö.

Läs mera på: www.kakbank.se



Pepparkaksmuffins

Det här receptet kommer ursprungligen från 40-talet. Med muscovadorsocker får smaken en ton av choklad.



Ca 10 stora

- 1 ägg
- 2 ½ dl (185 g ca) farinsocker eller mörkt muscovadorsocker
- 100 g smält, avvalnat smör
- 1 ½ dl naturell yoghurt
- 3 dl vetemjöl
- 1 tsk kanel
- 1 tsk kardemumma
- 1 tsk nejlikor
- 1 tsk bikarbonat
- ½ dl korinter

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°. Vispa ägg och socker riktigt vitt och poröst. Blanda ner smör och yoghurt.
2. Blanda mjölet väl med kryddor, bikarbonat och korinter. Blanda sedan ner det i äggvispet.
3. Ställ ut muffinsformar i ett muffinsbleck och fördela smeten i formarna. Grädda i ugnen ca 20 minuter tills muffinsen känns torra i mitten – prova med en sticka.
4. Låt svalna under bakduk och glasera dem ev. med kristyr.

Surdeg – basrecept

Dag 1-3: Blanda 1 dl ljummet vatten, 40° med 1 dl grovt rågmjöl. Använd en glasskål eller rostfri bunke. Det är viktigt att skålen är helt ren. Täck med bakduk eller plast och ställ varmt, gärna nära ett element i tre dagar. Rör om varje dag.

Dag 4: Tillsätt 1 liter ljummet vatten, 40° och 1 liter grovt rågmjöl. Rör ihop till en lös deg. Låt stå ett dygn i rumstemperatur.

Dag 5: Surdegen är klar. Dela upp den i tio delar. Det är lagom att baka på en del i taget (ca 1 ½ dl). Resten kan frysas i små förpackningar.

Kavring

Brödet, som innehåller både skällning och surdeg har sitt ursprung i Skåne och Danmark.

Förr delade man det färdiggrädda brödet mitt itu, strök på flott, la ihop igen och lät det torka i ugnen.

På så vis fick man ett mycket hållbart bröd som tålde lång laring.

2 limpor

Skällning:

6 dl vatten

5 dl fint rågmjöl

½ msk kummin

1 ½ dl surdeg (se recept)

1/2 paket (25 g) jäst

2 dl ljummet vatten

25 g smör

1 msk salt

¾ dl mörk sirap

7 dl (385 g) fint rågmjöl

6-7 dl (420 g ca) vetemjöl special

Gör så här:

1. Koka upp vattnet och slå det över mjöl och kummin i en bunke. Blanda väl och lät stå övertäckt i rumstemperatur 2-3 timmar.
2. Blanda ner surdeg, smulad jäst och vatten till en lös deg.
3. Tillsätt smör i klickar, salt, sirap, rågmjöl och det mesta av vetemjölet. Spara ca ½ dl till utbakningen. Arbeta degen kraftigt (ca 5 minuter i maskin eller ca 10 minuter för hand) tills den blir smidig och släpper bunkens kanter.
4. Låt jäsa under plast eller bakduk 1 – 1 ½ timme.
5. Ta upp degen på mjölat bakbord och knåda den lätt. Dela i två delar och forma släta limpor. Lägg limporna i välsmorda limpformar å 2 liter. Låt jäsa under bakduk ca 30 minuter. Sätt ugnen på 225°.
6. Ställ formarna på en plåt, täck dem med bakplåtspapper och en plåt och ställ in i ugnen. Sätt en gjutjärnsstekpanna eller annan tyngd på plåten (så blir brödet tätt och kompakt). Sänk ugnsvärmen till 175° och grädda i 1 timme.
7. Ta limporna ur formarna och grädda dem med undersidan upp ytterligare 5 minuter.
8. Låt svalna under bakduk.



Små glöggbröd med surdeg



Julsmakerna passar perfekt ihop med en fyllig Stilton eller aromrik grönmögelost.

Ca 10 minilimpor eller 2 normalstora limpor

1 ½ dl surdeg (se recept)
½ paket (25 g) jäst
5 dl ljummen glögg
2 msk olja
1 msk salt
½ msk pepparkakskryddor
3 dl grovt rågmjöl
3 dl grahamsmjöl
1 dl krossat bovete
1 dl solroskärnor
1 dl (50 g) grovhackade hasselnötter
10 st (100 g) grovhackade aprikoser
7-8 dl (470 g ca) vetemjöl special

Pensling: vatten, grovt rågmjöl

Gör så här:

1. Häll surdegen i en hushållsassistent eller bunke, smula ner jäst och häll över glögg.

2. Tillsätt olja, salt, kryddor och övriga ingredienser men spara lite vetemjöl till utbakningen.

3. Arbeta degen kraftigt (ca 5 minuter i maskin eller ca 10 minuter för hand) och låt jäsa under plast eller bakduk ca 1 timme.

4. Ta upp degen på mjölat bakbord och knåda ihop den lätt. Dela i ca 10 bitar till små minilimpor och lägg i små limpformar. Eller baka ut två normalstora limpor.

5. Pensla bröden med lite vatten och strö över rågmjöl.

6. Låt jäsa under bakduk 45-60 minuter. Sätt ugnen på 200°.

7. Ställ de små limpformarna på en plåt och grädda i ugnen ca 30 minuter. Normalstora limpor gräddas ca 40 minuter.

8. Låt bröden svalna utan bakduk om du vill ha kvar den hårda skorpan.

Jubileumskalaset på Moderna Museet



Foto från femtioråderskalaset. Kakab Lindberg

Jubileumskalaset blev glatt med många skratt och kära återseenden. Det minglades och äts av rullad gravlaxtartar, rågbröd med getost och äppelsmulpaj i glas. Och själva inramningen andades glädje och fest – en strålande septemberdag med Djurgårdens sprakande träd utanför fönstren.

Bisse Grenert och Kaeth Gardestedt, tidigare projektledare hyllades för sina mångåriga insatser för Hembakningsrådet. Mängder av uppskattade recept, tidningsartiklar, böcker, kurser, tävlingar, videos mm har de skapat genom åren. Ett av de mest uppskattade materialen är de tecknade recepten för barn. De första gjordes redan på sextioalet. Flera kallasgäster vittnade om vilken nytta och glädje de haft av femtioåringen Hembakningsrådet.

Birgit Nilsson Bergström beskrev fem nya kategorier av hembakare som utkristalliserats de senaste åren. Yngre medvetna män – som bakar och experimenterar med surdeg och är stolta experter på det. Äldre män – som tar hand om bakningen i hushållet när karriären är avslutad. Yngre kvinnor – som bakar och dekorerar vackert och visar upp det på sin blogg. Riktigt unga kvinnor, tonåringar – som bakar kladdkaka och muffins tillsammans. Barnfamiljer – som bakar nyttigt och ursprungsmärkt.

Berit Larsson hemkunskapslärare i Ed, var en av de första att haka på Kaeths idéer om Kanelbullens dag. Hon beskrev sitt arbete på Hagaskolan där man låter eleverna baka och fira i en hel vecka, Kanelbullens vecka. Anki Wennström Årets Hembakare 2004, hade tagit tåget från Lund med sin tvååriga dotter för att vara med och fira jubileet. Anki älskar att baka för att bjuda andra, helst vackra muffins

och dekorerade tårtor. Bagaren och kocken Stefan Larsson, berättade hur han på femtioalet blev inspirerad av TV:s bakningsprogram med Bisse och Ria Wägner. Och Peter Kelly, som kombinerar kakbak med mikrolån blev lycklig och stolt över att utses till Årets Hembakare 2009. Projektledarna och Årets Hembakare hyllades med ett konstverk.

Calle Widell, konditor och konstnär i Malmö beskrev hur han skapat den lilla bronsstatyn, en kavel med kanelbulle. Statyn delades ut av styrelsens ordförande Angela Everbäck, under festliga trumpetfanfarer.

Under festen presenterades också jubileumsfoldern – Hembakat, som på trettiosex sidor innehåller många av Hembakningsrådets allra bästa recept. Trettio två recept genom sex decennier. Foldern kan beställas via www.hembakningsradet.se

Som knorr på svansen eller grädde på moset – servera ett gott vispat smör till brödet. Så här gör Stefan Eriksson Årets Kock 2005: bryn 250 g smör, tillsätt 3 msk vatten när smöret kallnat och vispa det sedan fluffigt.

Hembakningsrådet



Vinnarna i 2009 års kanelbulledesign tävling

DE HAR GJORT DET IGEN! Eleverna i klass 10B på Rydsskolan i Linköping har ännu en gång designat en helt ny kanelbulle som får första pris i Hembakningsrådets kanelbulledesign tävling med "Våran Äpplekanelbulle".



Juryns motivering lyder: en mjuk och överraskande kanelbulle där äppelmosfyllningen kommer med i varje tugga. En kreativ kanelbulleutveckling med en befriande enkelhet!

2:a pris går till: åk 3 i Sofiebergsskolan i Tyresö för sina gapande Dinousariékäftar.

3:e pris går till: Mert Cimen klass 9A på Rosenholmsskolan i Forserum för sina Hjärtan – "Jag är kär".

Specialpris till: Pontus Karlsten på Lärvux Göteborg för sin akvarell av en kanelbulle med saffran och pärlsocker.

Ekologiskt Rörsocker + Fairtrade = sant

Ekologiskt Rörsocker Fairtrade är först i sitt slag som både ekologiskt och fairtrade märkt.

Sockerrören odlas i Paraguay av bönder som slagit sig samman i kooperativ, så att de kan leverera större mängder. När rörsockret säljs Rättvisemärkt, får odlarna en premie som ska gå till ekonomisk och social utveckling.

Eftersom sockret dessutom är ekologiskt får odlarna också en extra betalning. Det här rörsockret är finkornigt, har en gyllengul färg och används som vanligt strösocker.



Prova sockret i pepparkakor eller i Ruts hästskor



Pepparkakskryddor – blandat i påse

Dr. Oetkers Pepparkakskryddor är en mix av kanel, nejlika, ingefära och pomeransskal.

Kryddorna ligger i en 20 g påse vilket räcker till en normalstor sats med pepparkakor. Påsen är extra lufttät så att kryddsmaaken bevaras. Prova pepparkakskryddorna i receptet på glöggbröd (sid 3)

Fram till den 20 dec kan du tävla med Dr Oetker – titta in på www.oetker.se, där finns ett helt pepparkakshus med frågor att besvara och chans att vinna priser.

Vi har ritningen till pepparkakshuset

Gå in på www.hembakningsradet.se

– klicka på recept – sök Pepparkakshus så hittar du ett recept med detaljerad ritning. Konditormästare Tony Olsson har gjort det charmiga huset.

Fler nya recept!

Recept på Ruts hästskor, krämbakelser, Kalmarkakor, apelsinbröd med surdeg och solrosknäcke finns på vår hemsida.



HEM BAKNINGSRÅDET

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 in-stiftade Hembakningsrådet Kanelbullens Dag som årligen firas den 4 oktober.

2009 fyller Hembakningsrådet femtio år.

Intressenter:

Bakom Hembakningsrådet står Nordic Sugar och Dr. Oetker



Birgit Nilsson Bergström
Projektledare

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