

HEM BAKNINGSS RÅDET

Färsk bakundersökning:
Unga bakar mera
sid 1-2

Recept från Åre
Bageri
Lavinbröd & Blå-
bärsbullar



Födelsedagstårta
sid 2-3

Hembaknings-
rådet testar:
Bakmaskinen



Gelésocker från
växtriket

Byte från post
till e-post

Sid 4



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet: Nr 1 april 2010

Kan kaos bli ordning och reda?

Av en uppmuntrande granne fick jag en bild med texten: "Jag bedriver kaosteoretisk forskning i praktiken." Bilden ligger i en pappershög på mitt skrivbord och jag tänker att det känns bra att sätta ord på det jag gör. Det kallas forskning snarare än undvika att stöda. Och när jag provar nya recept, väger och pytsar så mjölet yr, då är det experiment och tester, inte kaos.

Kanske följer alltid ordning och reda efter kaos, inte bara hos mig – då är det logiskt att jag blev god vän med bakmaskinen till slut. De första försöken gav ganska misslyckade bröd men så blev vi bekanta, maskinen och jag och ordning och reda tog över. Mitt råd till dig som ny bakmaskinsägare - följ recepten i den medföljande foldern till en början men prova egna recept efter hand. Läs mera på sista sidan om maskinen som återuppstått efter 25 års törnrosasömn.

Läs också om den färska undersökningen av våra bakvanor på sid 1-2. Vi anar en ny generation bakare som bakar för att det är roligt. Men de allra flesta säger att det är för den goda smakens skull som man vill baka sitt bröd.

På sid 2 hittar du receptet till Lavinbröd, ett härligt surdegsbröd av vete. Brödet har både seg och knaprig skorpa, mättande inkräm och maf-figa hålrum. Vi har fått receptet från Åre bageri i jämtlandsfjällen. Det populära bageriet och kaféet drivs sedan 25 år av fd snickaren och puckelpist-skidåkaren Greger Eriksson och hans hustru Lena som är restaurangutbildad. De var tidigt ute med sina franskinspirerade surdegsbröd, med namn som Cross Country och Mountainbike. Samt en massa andra härliga bakverk på ekologiskt mjöl och lokala råvaror. Prova också deras storsäljare blåbärsbullar – den ägg- och smörrika karlsbader-
degen blandas utan att knådas och får sedan jäsa länge för den goda smaken.

Det du håller i din hand just nu är det sista tryckta Nyhetsbrevet från Hembakningsrådet – dock inte sista brevet men det sista tryckt på papper och som skickas ut via posten. Tyvärr, men det är väl tidens tecken. Om vi fokuserar på att enbart distribuera brevet via webb och mail så räcker tid och resurser längre helt enkelt. Så fortsättningsvis skriver du själv ut från www.hembakningsradet.se om du vill ha det på papper. Och för dig som inte har den möjligheten går det att beställa kopior från oss till självkostnadspris plus portot. Vi vill förstås att du fortsätter din prenumeration, nu papperslös – läs påminnelsen på sista sidan och skicka oss din e-postadress.

Hälsar Birgit Nilsson Bergström
Projektledare, Hembakningsrådet

Färsk bakundersökning – nya unga bakare på gång!

Nu har vi färska siffror på hur det står till med bakintresset i landet och vilka som bakar. Och visst är vi ett bakande folk – 8 av 10 bakar, någon gång per år. Vi bakar för att smaken blir godare och det är framförallt yngre och män som bakar mera i år jämfört med för två år sedan, främst matbröd. Så säger Ylva Holm-Larsson på undersökningsföretaget Yougov i Malmö, som gjort undersökningen.

3 av 10 bakar varje månad och 1 av 10 varje vecka. Det är en liten minskning jäm-

fört med förra mätningen från 2006. Bland de män och kvinnor som bakar ofta, är det vanligare att kvinnorna regelbundet bakar kakor och vetebröd medan både männen och kvinnorna bakar matbröd lika ofta.

Drygt hälften berättar att de bakar lika mycket som för två år sedan men 2 av 10 säger att de bakar mera nu. Det är främst de yngre (18-39 år) som bakar mera och de bakar matbröd, grovt bröd och surdegsbröd.

Ja, det här har vi haft på känn. Det är de



Bröderna Martin och Per Nilsson bakar ofta och bjuder vännerna i sin studentlya i Lund.

Foto: Bo-Ingvar Jönsson



Recept på Klassiskt surdegsbröd, Grötblöd mm finns på vår hemsida. Foto: Agneta Thorsén och Tina Stafren

bakundersökning forts...

yngre, ofta män som bakar matbröd regelbundet i vardagslag.

Födelsedagar och bemarkelsedagar är annars det allra vanligaste skälet till att baka. Det säger 7 av 10. Drygt hälften bakar till högtider, när man vill göra något trevligt och när man får gäster.

Svaren är från januari i år 2010 och det var YouGov i Malmö som frågade 1227 personer mellan 18 och 74 år via Internet. Undersökningen visar att av dem som bakar regelbundet är det 1/3 (speciellt män mellan 30 och 39 år) som oftast gör det tillsammans med någon.

Intressant – bakar man med barnen eller tillsammans med kompisar?

Smaken är det absolut främsta skälet till att baka – det säger drygt hälften. Det är godare än köpt och nybakat är gott är de vanligaste förklaringarna. Medan 2 av 10 bakar för att det är roligt och ekonomiskt.

Jämför vi med siffror från 2006 kan vi se en förskjutning i bakandet från äldre kvinnor till yngre män. De som bakar mindre idag är framförallt kvinnor och personer över 40 år medan yngre och män bakar lika mycket eller mera än för två år sedan. Yngre säger också att de bakar för att göra något roligt och gör det gärna tillsammans med andra! En ny generation glada hembakare är på gång – välkommen! Är du intresserad av att veta mer om undersökningen kan du ringa på tel 031-24 50 14 eller skicka e-post till:

info@hembakningsradet.se

Foto: Bo-Ingvar Jönsson



Göra surdeg på vete



Till en rågsurdeg behövs rågmjöl, ljummet vatten, en varm plats och tid. Jag har provat göra vetesurdeg på samma sätt men tycker den lyckas lättare när man tillsätter något mera som hjälper jäsningsen på traven. Rårivet äpple, honung eller mosade vindruvor ger jäsprocessen en skjuts. Då blir surdegen läckert bubblig och luktar mildt syrligt. Det går också bra att blanda ner en matsked rågsurdeg i vetesurdegen.

Verkar det krångligt? Då kan du helt enkelt baka vetesurdegsbröd på rågsurdeg.

Följande startrecept på vetesurdeg fungerar fint – jag har lånat det från den pedagogiska boken Bakverksta'n, utgiven av Eldrimner och skriven av bagare Manfred Enoksson Saltå Bageri i Järna.

**Surdegsstart på vete*

Dag 1:

- 100 g vetemjöl
- 100 g grahamsmjöl
- 100 g mosade vindruvor
- 2 dl ljummet vatten
- 1 tsk honung

Blanda allt väl till en trögflytande smet. Låt stå övertäckt i ca 30° i 2-4 dagar. Smaken ska vara syrlig, smaka friskt och blandningen ska bubbla. Skaka blandningen 2 ggr/dag.

Dag 3-4:

- 150 g vetemjöl
- 150 g grahamsmjöl
- 2 dl ljummet vatten

Blanda ner i den första blandningen. Låt stå i 30° i ett dygn. Skaka blandningen 2 ggr/dag.

Dag 4-5:

Surdegen är klar. Smaken och lukten ska vara god och blandningen ska bubbla. Skaka blandningen två ggr om dagen. Surdegskulturen ska vara trögflytande.

Förvara surdegskulturen i kylan och mata den med 1/2 dl vatten + 2 msk mjöl minst en gång i veckan.

Lavinbröd från Åre bageri

Med vetesurdeg kan man baka ett Levainbröd, som Åre bageri vitsigt kallar för Lavinbröd.

Här handlar det om att vara cool och ta det slow – för det är de långa jästiderna som lockar fram det aromrika brödet.

2 bröd

Dag 1 - fördeg:

- 1 ½ dl ljummet vatten
- 25 g surdegsstart* av vete
- (se till vänster alt. vanlig rågsurdeg)
- 2 ½ dl (150 g) vetemjöl
- 1 tsk honung

Dag 2:

- Fördeg enligt ovan (300 g)
- 5 dl ljummet vatten
- 1 msk salt
- 14-15 dl (850 g) vetemjöl special

Gör så här:

1. Blanda vatten med surdegsstart och tillsätt mjöl och honung. Rör tills det blir slätt och klumpfritt. Tillsätt inte mera mjöl – degen ska vara kladdig. Täck med handduk eller plastfilm och låt stå i rumstemperatur till nästa dag.

2. Blanda i matberedare fördegen med vatten, salt och vetemjöl. Arbeta degen väl i minst 5 minuter, tills den släpper bunkens kanter men degen ska vara kladdig.

3. Ta upp degen på väl mjölat bakbord och vik den som ett kuvert. Låt degen vila ca 1 timme i en oljad ganska stor plastbunke. Täck med plastfilm eller en plåt.

4. Ta upp degen på bakbordet igen, gör en kuvertvikning igen och lyft över degen till bunken. Täck över och låt vila i 1 ½ timme.

5. Dela degen i två delar och låt jäsa i mjölade korgar ytterligare ca 1 timme. Sätt ugnen på 225°.

6. Vänd upp bröden på bakplåtspappersklädd plåt, gör ev några snitt i bröden och grädda i ugnen 20-30 minuter.



Blåbärsbullar från Åre bageri



En karlsbaderdeg med mycket smör och ägg, som får jäsa kallt och fylls med mandelmassa och blåbärssylt.

30-35 st

50 g jäst för söta degar
2 1/2 dl mjölk, rumsvarm
13-14 dl (800 - 840 g) vetemjöl
1/2 msk bakpulver
1/2 tsk salt
250 g smör, rumsvarmt
1 3/4 dl vit sirap
2 ägg

Fyllning:

150 g mandelmassa
1 äggvita
1 dl blåbärssylt, ganska fast

Pensling:

1 uppvispat ägg
1 krm salt
lite vatten

Garnering:

Florsocker blandat med lite vatten

Gör så här:

1. Smula jästen i en skål, tillsätt mjölken och rör om tills jästen löser sig.
2. Blanda mjölet (spara lite mjöl till utbakingen) med bakpulver och salt i en degbunke. Fördela smöret i mjölblandningen.
3. Blanda ner degspad, sirap och ägg i mjölet och blanda ihop till en en slät deg. Ev behövs lite mera mjöl.
4. Låt jäsa under bakduk ca 1 timme.
5. Gör iordning fyllningen under tiden: riv mandelmassan i en bunke och rör den slät med lite äggvita i taget till en smidig och spritsbar konsistens.
6. Ta upp degen på mjölat bakbord och knåda den lätt. Dela degen i två delar och kavla ut varje del till en rektangel ca 3 1/2 mm tjock.
7. Sporra ut rutor 8x8 cm. Spritsa en liten ring mandelmassa på mitten och klicka ner lite blåbärssylt. Vik ihop hörnen mot varandra och tryck till så att de inte öppnar sig. Lägg knytena i folie- eller pappersformar på en plåt. Låt jäsa under bakduk ca 40 minuter. Sätt ugnen på 225°.
8. Vispa ihop ägg, salt och lite vatten och pensla bullarna försiktigt. Grädda i ugnen ca 8 minuter.
9. Låt bullarna svalna. Blanda florsocker med lite vatten till halvrinnig konsistens och ringla sedan över bullarna.

Födelsedagstårta, Mors dags tårta eller Kalastårta

Foto: Lars Paulsson



Det här receptet är en klassiker – sockerkaka fylld med bär och en fräsch citronfromage. Passar på alla kalas och älskas av alla som ska firas. Dekoreras med bär i säsong som kan glaseras med lättgjord gelé för vackert och hållbart blänk.

12-14 bitar

3 ägg
1 dl strösocker
1/2 dl potatismjöl
3/4 dl vetemjöl

Fromage:

2 dl vispgrädd
4 gelatinblad
1 ägg
1 dl strösocker
skal och saft av 1 citron

Fyllning och garnering:

1 liter jordgubbar, 500 g eller 1/2 liter jordgubbar, 250 g + 1/2 liter blåbär, 250 g
3 dl vispgrädd
50 g rostade mandelspån
1/2 dl gelésocker multi
1/2 dl vatten

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°. Smörj och bröa en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.
2. Vispa ägg och socker poröst med elvisp över vattenbad till ca 60°. Ta kastrullen från värmen och fortsätt att vispa tills temperaturen sjunker.
3. Sikta ner potatismjöl och vetemjöl i äggsmeten. Häll smeten i formen.
4. Grädda i nedre delen av ugnen ca 20 minuter. Låt kakan kallna.
5. Fromage: Vispa grädden och ställ kallt. Lägg gelatinbladen i kallt vatten i 5 minuter. Vispa ägg och socker vitt och poröst. Tillsätt rivet citrusskal.
6. Häll citrussaften i en kastrull. Lyft upp gelatinet ur vattnet och lägg det i kastrullen.

Smält gelatinet på svag värme. Ta kastrullen från värmen. Rör ut några matskedar av äggvispet i kastrullen. Blanda sedan ner det i resten av äggvispet. Tillsätt den vispade grädden.

7. Ta kakan ur formen och dela den i 2 bottenar. Diska formen och lägg en rund pappskiva i botten (klipp t ex till från en tårkartong - det ger stadga när man skall dekorera tårtan). Täck formens sidor med tillklippt bakplåtspapper. Eller fodra formen med plastfolie.

8. Lägg tillbaka den understa botten i formen. Håll på hälften av fromagesmeten. Skiva hälften av jordgubbarna och fördela dem över fromagen tillsammans med hälften av blåbären.

9. Lägg på nästa botten och håll på resten av fromagen. Fördela hela jordgubbar och resten av blåbären ovanpå. (Spara en kant runt om för spritsning av grädden.)

10. Ställ i kylan 1-2 timmar.

11. Ta tårtan ur formen och lägg över på ett fat (låt pappskivan vara kvar). Vispa grädden och bred hälften runt om på sidan av tårtan. Tryck fast mandeln. Spritsa tårtan med resten av grädden.

12. Blanda gelésocker och vatten i en kastrull och koka 1/2 minut. Pensla eller skeda det varma geléet över bären.



Hembakningsrådet testar bakmaskin

Jag har testat Electrolux bakmaskin och medger att jag startade kritisk. Hur kul kan det vara när man inte får knåda eller känna på degen?

Men vi blev vänner till slut – maskinen och jag. Lite "trial and error" och några misslyckade bröd gav så småningom mersmak. Med minimal arbetsinsats och på utsatt tid, piper maskinen till och brödet är klart. Och då har doften av nybakat bröd hunnit spridas i hemmet, lika förföriskt som när man gjort allt själv.

EBM8000 heter modellen som är läckert svart och rostfri. Den kan baka bröd som väger upp till 1 kg.

De matbröd jag provbakade i den avlånga brödformen vägde mellan 500 – 750 g, blev ca 10 cm höga, vilket är ganska lagom att skära skivor av. I den mindre runda formen bakade jag mjuka kakor på ett ägg.

Positivt är att maskinen gör det buslätt att baka – väg upp direkt i formen, sätt in i maskinen, välj vikt och gräddningsgrad och tryck igång rätt program. Eller förprogrammera så kan du bjuda nybakat till frukost. Allt jobb och all passning lämnar man till maskinen och man kan komma tillbaka först när den piper. En bakmaskin är dessutom praktisk till glutenfri bakning – riskfritt bak i skyddad miljö.

När man läst instruktionsboken och vant sig vid maskinen inser man att man visst kan öppna locket när knådningen är klar och jäsprogrammet går. Det känns fint att kunna känna på degen eller lägga ner frön och nötter eller pensla och dekorera.

Negativt med maskinen är att den tar ganska stor plats, den brummar under knådnings- och vispningmomenten och det tar tid att få ett relativt litet bröd klart. Längsta brödprogrammet tar drygt fem timmar medan en sockerkaka behöver 1 ½ timme. Och visst kan det bli lite trist att brödet alltid har samma form och att kakan ser likadan ut.

Men när plus och minus är sammanvägt får bakmaskinen ändå mest plus av mig.



Med mjölsort, surdeg eller frön varierar man brödtyp och med vikt, gräddningsgrad och program styr man resultatet. T.o.m. en kardemummakaka eller ett vetebröd blir riktigt bra med minimal arbetsinsats. Det här är en kul och hjälpsam maskin som pryder sin plats på köksbänken! Läs mera om maskinen på www.electrolux.se.

Cheesecake med bärtopp

8-10 port

Botten:
15 st digestivekex
75-100 g smör

Fyllning:
2 dl crème fraiche
2 dl kesella
1 dl gelésocker multi

Topp:
2 dl gelésocker multi
1/2 l färska el. frysta bär
4 dl utspädd saft, helst samma smak som bären



Gör så här:

1. Krossa kexen, smält smöret och blanda i kexkrossen. Tryck ut smulblandningen i botten på en form med löstagbar kant (ca 23 cm i diameter).

2. Koka upp 1 dl crème fraiche med gelésockret och låt koka i 1/2 minut. Blanda i resten av crème fraichen och kesellan. Lägg fyllningen i skalet. Ställ i kylskåp för att stelna.

3. Blanda saft och gelésocker multi i en kast-rull och koka i 1/2 minut. Tag grytan från värmen och låt svalna. Lägg bären, större bär som jordgubbar delas eller skivas, uppe på fyllningen. Bred gelén över bären. Förvara i kylskåp.

Gelésocker från växtriket

När du ska glasera en frukttårta med gelé, göra en mousse eller panna cotta – då gör du det snabbt, lätt och proffsigt på egen hand med gelésocker.

Gelésocker Multi innehåller vegetabiliskt geleringsmedel och kan användas till många olika slags geleade desserter i stället för gelatin.

Gelésockret ger en bra konsistens ihop med både vatten, fruktjuice eller mjölkprodukter.



Från post till e-post

Detta är sista tryckta Nyhetsbrevet från Hembakningsrådet. Vi hoppas att du som tills nu prenumererar på vårt tryckta brev vill (och kan) fortsätta som e-postprenumerant!

Skicka in din e-postadress till info@hembakningsradet.se eller ring på 031-24 50 14.

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

2009 fyllde Hembakningsrådet femtio år.

Intressenter:

Bakom Hembakningsrådet står Nordic Sugar



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