

Mars med mycket härlig brödläsning!

Äntligen har ljuset återvänt och med det kommer energin. Hembakningsrådet har hälsat på i köket på Lindåsskolan i Billdal. Här satsar köksmästare **Even Bakke** och hans personal på att gästerna i matsalen dvs skolbarnen, ska få så mycket matglädje som möjligt. Att baka brödet på plats är ett sätt. - Det tar ingen tid att baka bröd, säger Even. Vi bakar varje dag. Med god planering och smarta metoder är det ingen match. Skällning, surdeg och kalljäsning gör halva jobbet.

När Hembakningsrådet besökte **Alla tiders bröd** på Historiska museet i Stockholm, var det fortfarande isande kallt men ack så vackert! Vi bakade vikingabröd över öppen eld på museets gård och kom in och luktade friska skogsmullar!

Vi håller tummarna för det **svenska bagarlandslaget** som just nu är i Paris. De ska under ett 8-timmars långt bakpass fightas mot elva andra internationella bagarlandslag. Nästan som ett Vasalopp för bagare. På onsdag den 7 mars får vi veta hur det gick!

Och så skickar vi med ett par härliga, väldigt snabblagade **syltrecept**. Småsylta är ordet i tiden. Trevligt det där med att göra små satser sylt, kanske av bären vi frös in i somars. Syltsockret är en god hjälp när man har bråttom.

Håll utkik inom de närmaste veckorna - www.hembakningsradet.se. Vi har nya läckra väffelrecept. En hel meny....

Välkommen att gilla oss på Facebook!

Bakhälsar
Birgit Nilsson Bergström
projektledare
Hembakningsrådet



Evens Lindåslimpa

Så här bakar Even Bakke barnens lunchbröd på Lindåsskolan i Billdal. Den lösa raskdegen (fördeg) får stå i några timmar innan resten av ingredienserna blandas ner. Efter rejält knådande i maskinen och en jäsning bakas limporna ut, läggs i formar som jäser kallt under natten. Då kan man servera nybakat bröd till lunch dan därpå!

22 limpor
Raskdeg:
4 paket (å 50 g) torrjäst
2 ½ l vatten
500 g rågkross
500 g vetekross



Robin Edberg, ingår i bagarlandslaget

Bagarlandslaget på plats i Paris

Det svenska bagarlandslaget har rest till Paris för det är **nu** det gäller. Där pågår lag-VM i bageri och tävlingarna hålls på den stora internationella brödmässan Europain. Svenskarna tävlar på måndag den 5 mars men först på onsdag den 7 mars får vi reda på hur det gått.

På 8 timmar ska laget hinna baka matbröd, söta bröd och dekorbröd. Dekorbrödet ska vara en symbol för det land man representerar.

Bagarlandslaget består av sex bagare och en coach. Håkan Johansson

Köksmästare sprider bröglädje i skolan

– Det tar ingen tid att baka bröd, säger Even Bakke. Vi bakar varje eftermiddag.

Han är köksmästare på Lindåsskolan i Billdal, en av tre nominerade skolor till Arlas Guldko matglädjeskola. – Vi sätter degen efter lunch, bakar limpor som får jäsa i kyl under natten. Morgonen därpå drar vi limpstället rakt in i ugnen och kan servera nybakat bröd till lunch.

600 glada matgäster njuter dagligen av Lindåsskolans lunchmat med väldoftande bröd, allt lagat och bakat från grunden. Barnen går i förskoleklass (6 år) upp till och med 9-an (15 år) och man gillar sin skolmat. Så mycket att barnen skrivit till Arla för att nominera sin skola som en matglädjeskola. Förutom en statyett får vinnande skola ett utbildningsstipendium.

Skolmat som restaurangmat

Köksmästare Even Bakke och hans tre medarbetare tycker det är självklart att jobba med skolmaten på samma sätt som restaurangmat. Här serveras alltid två rätter, dagens soppa och färskt bröd. – När vi bakar ljust bröd kan det gå åt hur mycket som helst! När vi bakar grövre bröd går det åt lite mindre, skrattar Even som varierar brödbudet från dag till dag. Han skållar, sätter surdegar och kalljäser. Att laga mat från grunden och med hög kvalitet är självklara honnörsord. Liksom att skapa nytt av rester för att inte behöva slänga. – Igår bakade jag med broccolisoppa som degspad. Ibland blir det krossade tomater, kokt potatis, ruccola eller rivna morötter. Det blir både saftigt och gott. Quinoa använder jag ofta i bröd. Det ger fin smak och så brukar jag strösla lite på ovansidan – finns ju både vit, svart och röd quinoa. Av restbröd gör vi krutonger – steker i lite olja och smaksätter ibland med vitlök. Oerhört populärt.

När Even gick sin kockutbildning i hemlandet Norge innefattade den två års lärlingsjobb.- Jag valde att jobba dels i ett militärkök, ett jättekök och dels ett år på sjön, ett jättelitet kök. Det var bra träning, tycker han. På båten bakade vi ju allt eftersom vi inte kunde ta med så mycket bröd.

Team Swedish School Restaurants

Even Bakke har tillsammans Michael Bäckman i Huddinge och ytterligare tre kockar startat ett

1 ½ kg Manitoba Cream (eller annat glutenstarkt vetemjöl)

10 st rivna morötter

Deg:

5 dl quinoa, röd och vit

1 ¼ kg grahamsmjöl

2 kg rågsikt

5 ½ kg Manitoba Cream

3 dl brödsirap

2 dl olja

1 ½ dl salt

6 – 6 ½ l vatten

Gör så här:

1. Blanda samtliga ingredienser till raskdegen. Låt stå övertäckt i rumstemperatur några timmar tills degen bubblar ordentligt.

2. Blanda ner resterande ingredienser och bearbeta degen kraftigt i maskinen ca tio minuter. Tillsätt vattnet sist så kan man reglera mängden, degen ska inte vara för hård.

3. Låt jäsa till dubbel storlek ca 1 timme.

4. Ta upp degen på mjölat bakkbord och dela i 22 delar. Lägg i smorda limpformar (degen behöver inte formas jämnt). Låt jäsa i kyl under natten.

5. Ta bröden ur kylan och ställ direkt in i ugnen. Sätt ugnen på 40° ånga och grädda ca 20-25 minuter. Öka till hetare ånga, 100° i ca 2 minuter och avsluta med varmluft 200° (släpp först ut lite ånga) ca 10-12 minuter tills bröden är 96° i mitten.

Så här bakar du bröden hemma. Det mesta gör man på samma sätt, men gräddningen blir något annorlunda (om du inte har en ugn med ånga – följ ugnens instruktioner). Vill du inte jäsa bröden i kyl under natten kan du jäsa och grädda som vanligt.

2 rejäla limpor

Raskdeg:

½ paket (å 50 g) torrjäst

2 ½ dl vatten

½ dl rågkross

½ dl vetekross

2 ½ dl Manitoba Cream (eller annat glutenstarkt vetemjöl)

1st rivnen morot

Deg:

½ dl quinoa, röd, vit eller blandat

2 dl grahamsmjöl

3 ½ dl rågsikt

8-9 dl Manitoba Cream

3 msk brödsirap

1 msk olja

1 msk salt

6 – 6 ½ dl vatten

Gör så här:

1. Blanda samtliga ingredienser till raskdegen. Låt stå övertäckt i rumstemperatur några timmar tills degen bubblar ordentligt.

2. Blanda ner resterande ingredienser och bearbeta degen kraftigt i maskinen ca tio minuter. Tillsätt vattnet sist och börja med den mindre mängden, degen

(Albert & Jack's, Stockholm), Mattias Wallmark (Söderbergs bageri, Stockholm), Moa Brink (PO Choklad & Konditori, Stockholm), Robin Edberg (Cum Pane, Göteborg) Tobias Bergstrand (Bageriet på Utö, Stockholm) och Niklas Beck (Grillska Huset Konditori, Gamla Stan Stockholm). Johan Sörberg, Stockholm är lagetets coach. Laget skrällde ordentligt vid uttagningarna förra året när man lyckades kvalificerade sig till VM-finalen, bland många tävlingserfarna brödländer.

Coupe Louis Lesaffre, så heter VM-tävlingarna efter arrangören det stora franska jästföretaget Lesaffre. Företaget har 44 fabriker i 26 länder runtom i världen. Det svenska landslaget tävlar mot lag från Syd Korea, Costa Rica, USA, Frankrike, Italien, Japan, Belgien, Peru, Polen, Senegal och Taiwan.

Träning, träning och mera träning

Vi hann ställa några frågor till lagmedlemmen Robin Edberg, innan han åkte iväg med laget till VM i Paris. Robin driver Cum Pane ekologisk bakverkstad i Göteborg.

Ditt engagemang i Bagarlandslaget, vad har det inneburit i år? -

Träning, träning och mera träning. Just nu är det tidsträning som gäller och att träna under så tävlingslika förhållanden som möjligt. Råvaror, utrustning, utrymmesmässigt. Sen kanske vi finslipar eller justerar detaljerna på bröden och bakverken. Vi avslutar med träningsläger i Lille i Frankrike.

Du har ju ett bageri också - vad har du på gång där? - Senaste tiden har det varit semlor för hela slanten. Men generellt under vinter/vår så kommer vi att jobba mycket med sortimentet. Vi ska ta fram nya bröd, bullar och kakor baserade på ännu mera svenska mat-smak-bak-hantverkstraditioner. Vi har en hel del goda överraskningar på gång.

Ser du några nya trender i brödbakarsammanhang? När kommer smördegen tillbaka?

Fullkorn fortsätter att öka och hantverks-bakat bröd. Jag tror även att hemmabakningsintresset håller i sig. Generellt tror jag att ursprunget blir viktigare, varifrån råvarorna kommer, var brödet är bakat, av vem och hur. Lokala smaker, råvaror som ger lokala unika bakverk tror jag kommer mer. Vi har ett otroligt skafferi i Sverige och jag tror vi kommer att bli bättre på att utnyttja det. Varför ska man ha aprikoser, fikon och russin i ett fruktbröd? Kan

skolmatskocksteam inför höstens OS i tyska Erfurt. – Det trengs såna mennsker som Michael, säger Even om sin passionerade och orädda skolkockskollega. Team Swedish School Restaurants är det första svenska laget i sitt slag och har verkligen fått börja från början. Ansöka om att få tävla, bilda ett lag, skaffa sponsorer, ta ledigt för att träna osv. Nu fortsätter jobbet med att berätta för politiker, media, journalister mm att laget finns. Och att reagera när välkända kokkar (som t ex Mannerström i TV-programmet Mästerkocken) jämför skolmat med dålig mat. – Det gillar vi inte att höra, då måste vi reagera, säger Even och hans lagkamrater. Michael Bäckman (Annerstaskolan, Huddinge), Fredrik Kämpenbergs (Virginska skolan, Örebro) Martin Karlsson (Kavelbrogymnasiet Skövde), Even Bakke (Lindåsskolan, Billdal) utgör OS-truppen tillsammans med reserven Lyndon Bruce Mcloyd från Värnamo. I dagarna har många skolkockar karskat upp sig ordentligt, tagit på sina kockmössor och gemensamt marscherat till landsbygdsminister Eskil Erlandsson. Man framförde ett krav: att alla skolkök ska ha relevant utbildade kokkar. I Matlandet Sverige

Arlas Guldsko

Den 11 april avgörs vilken skola som belönas med Arlas Guldsko Matglädjeskola. De nominerade 2012 är Rydboskolan i Åkersberga, Nytorpsskolan i Rönninge och Lindåsskolan i Billdal. – I år var det sjukt svårt att välja ut skolor, berättar Carina Thorstorp som är ansvarig på Arla. Det har blivit så många skolor som är så bra! Vi kan se en stor skillnad under de tolv år vi hållit på. Speciellt under de senaste tre åren. Förutom Bästa Matglädjeskola utser Arla också Bästa Seniorservering, Bästa Miljöarbete, Bästa snabbmål och Bästa matglädjebutik. Priset instiftades år 2000 för att uppmärksamma dem som satsar extra mycket på matglädje och hållbarhetsarbete.

Mandelmjöl

En glad nyhet i vanliga livsmedelsbutiker - nu finns mandelmjöl från flera olika producenter. Härligt för alla som vill baka fina makroner!

ska inte vara för hård.

3. Låt jäsa övertäckt till dubbel storlek ca 1 timme.

4. Ta upp degen på mjölat bakbord och dela i 2 delar. Lägg i smorda limpformar á ca 2 l (degen behöver inte formas jämnt). Låt jäsa övertäckt i kyl under natten. x) jäs i rumstemp – se nedan!

5. Ta bröden ur kylen och ställ direkt in i ugnen. Sätt ugnen på 125° och låt stå ca 15 minuter. Sätt ugnen på varmluft 200° (eller 225° vanlig värme) och grädda ytterligare ca 30 minuter tills bröden är genomgräddade och fått fin färg.

x) Låt jäsa i rumstemperatur till dubbel storlek ca 30 minuter. Grädda i varmluft 200 ° ca 25 minuter.



Hallon- och passionsfruktsylt

Väldigt gott till våfflor! Både färsk och frysta bär fungerar bra.

Syltsockermängden kan man variera beroende på vilken smak och vilken konsistens man föredrar. Om sylten ska bli fyllning i en kaka bör man hålla sig till den högre mängden eller öka den lite. Sylt med relativt låg mängd syltsocker har ganska kort hållbarhet och ska förvaras i kylskåp.

250 g hallon

1 passionsfrukt

1 msk vatten

1 – 1 ½ dl syltsocker

Gör så här:

1. Blanda hallon, urgröpt passionsfrukt, vatten och syltsocker i en gryta. Mosa hallonen lite.

2. Låt koka på svag värme under omrörning i 3-5 minuter.

3. Ta grytan från värmen och skumma. Håll upp sylten på vål rengjord, varm syltburk. Sätt på lock och förvara i kyl.

det inte vara lingon/tranbär, äpple/päron mm. Smördegen ja... med de nya populära dieterna (när man ska äta mycket fett) borde ju tiden vara inne för smördegens renässans. Jag tror den kommer tillbaka, den har ju blivit så misshandlad genom åren (bakad med margarin). Bakad på smör är det ju något fantastiskt!



Småsylta

Att koka hela årsbehovet av sylt under några intensiva dagar på sommaren, det är inte det enda sättet att koka sylt på numera. Istället tar vi gärna upp en påse bär från frysen, när vi blir sugna och så kokar vi en liten sats. Vi småsyltar hellre och har alltid färskt och vi kan variera. Ibland smaksätter vi med kanel, ibland med likör, en annan gång med choklad. När vi längtar efter nåt lyxigt gröper vi ur en passionsfrukt och blandar ner i hallonsylten. Fantastiskt till våfflor eller som tårtyllning.

Syltsocker Används till sylt och marmelad. Blanda bär och syltsocker (ev lite vatten) och koka några minuter. Syltsocker innehåller socker, pektin från citrusfrukter, citronsyra och kaliumsorbat (konserveringsmedel).

Syltsocker 1+3 Används till mindre söt sylt. Ett paket (330 g) till 1 kg bär (ev lite vatten). Låt koka i 2 minuter. Syltsocker 1+3 innehåller socker,



"Hembakat" vikingabröd på Historiska museets gård

Brödfestival - Alla tiders bröd på Historiska

Stockholm var insvept i snö och sibirisk kyla den första helgen i februari. Men solen strålade och på Historiska museet bjöds på Brödfestival och den samlade massor av entusiaster. Man kom för att dofta, (doften smög sig på redan utanför entrén) smaka och köpa med sig hem. För att lyssna, tävla och baka över glöd ...

Att stå i snön på museets innergård och baka bröd som vikingarna, över öppen glöd, var mycket populärt. Speciellt bland barnen. Alla fick sin lilla degbulle (kornmjöl och vatten) som man plattade ut och gräddade på specialgjorda "stekpannor". Lite ojämnt och bränt blev det allt men oj så gott det smakade. Och så härligt friskt och skogsmulligt vi doftade när vi kom in i värmen igen!

Här korades årets semla, en riktig goding från Tössebageriet på Karlavägen i Stockholm. Här korades också det vackraste bildbrödet. Vinnare blev Burgårdens utbildningscentrum i Göteborg som bakat en samling brödtavlor över Vasaskeppet, Globen och Stockholms konserthus.

För den som ville fanns en rikedom av surdegsbröd, kex, knäckebröd och bullar mm att köpa med sig hem

Och inne bland museets samlingar ligger Sveriges äldsta, kända bröd. En ojäst kornbulle från 400-talet.

pektin från citrusfrukter och kaliumsorbat.

Gelésocker Multi Används till små satser gelé som t ex gelén på en fruktårta, till mousse eller till pannacotta. Till stora satser gelé är vanligt strösocker det som ger bäst resultat. Gelésockret innehåller pektin från citrusfrukter och kan användas i tårter och desserter istället för gelatin.



Drottning sylt

En klassiker i syltsammanhang. Gott till våfflor. Ska sylten bli fyllning i en kaka bör man öka syltsockermängden lite, syltens hållbarhet blir också bättre.

250 g hallon

125 g blåbär

1-2 msk vatten

1 ¼ - 2 dl syltsocker

Gör så här:

1. Blanda hallon, blåbär, vatten och syltsocker i en gryta. Mosa ev hallonen lite.
2. Låt koka på svag värme under omrörning i ca 5 minuter.
3. Ta grytan från värmen och skumma. Håll upp sylten på väl rengjord, varm syltburk. Sätt på lock och förvara i kyl.



Copyright © 2011 Hembakningsrådet. Med ensamrätt.
Box 7040, 40231 Göteborg, tel/fax 031-24 50 14
info@hembakningsradet.se