

Årets första Nyhetsbrev från Hembakningsrådet

Fortfarande vinter men dagarna ljusnar och energin kommer tillbaka. I det här numret gör vi några nedslag hos människor som har unika yrken. En mjölnare i Halland och en matinspiratör i Stockholm. Och i vårt eget kök har vi knådat oss igenom surdeg efter surdeg för att testa hur de färdiga surdegarna fungerar. När man får lust att baka surdegsbröd bara så där.

Så följ med oss in i matbrödets härliga värld. Men vi skickar också med ett snabbt sconesrecept och som prisen över i-et eller ringen över å... Våfflor, superläckert fräsiga serverade med en kaffesmakande kolasås. Testa!

Birgit Nilsson Bergström

Projektledare

Har du frågor om bakning, vill beställa material eller önskar låna bilder

maila till:

info@hembakningsradet.se

Gilla oss på [Facebook](#)



[Rågbaquetter med surdeg](#)

Limabacka - en kvarn, en mjölnare, ett hantverk

Det var en gnistrande kall januaridag när jag svängde av från motorvägen, norr om Varberg. Mot Väröbacka och Limabacka. I vackert vinterljus låg kvarnen. Mjölnaren Bengt Nybergh tog emot vid sin 40-talskvam. - Det är väl kallt för att mala idag, säger han. Bästa temperaturen är runt 10 grader och helst ska det vara jämn temperatur.

Jag får vänta en stund för samtidigt får Bengt både kundbesök och telefonsamtal. Men jag passar på att njuta av dofterna ...friskt, nymalet, säd, lite varmt.



[Läs vidare här ...](#)

Snabbt surdegsbak - vi testar färdig surdeg

Ibland, när man behöver köpa sig tid kan färdigköpt surdeg vara fiffigt. Man vinner fem hela dagar. Och kan ändå stoltsera med hembakade surdegsbaquetter. Enligt en undersökning som Pågens gjort så är vi många som gärna bakar surdegsbröd. Mer än en tredjedel av alla svenskar har haft en surdeg hemma. Inspirerande och imponerande!

Vi har provat Bagarens Surdeg från KronJäst med gott resultat. [Läs vidare här...](#)



Berits matterapi - mat man mår bra av

- Jag vill inspirera till matglädje och matlagning av vacker och hälsosam mat, säger Berit Paulsson om sina kurser för kvinnor som haft bröstcancer. Vi lagar mat som man mår bra av. Berit ser sina matglädjekurser som terapi - och jämför med trädgårdsterapi, en vedertagen terapiform i vården.



[Läs mera här...](#)

Våffla, rån och gorån

Våfflan är ett välkänt festbröd i hela Europa. Det som kännetecknar bakverket är att det är gräddat mellan två "jäm". Våfflan är släkt med oblaten. [Läs mera här....](#)

Här är receptet till en härligt [fräsigt våffla serverad med en kaffesås](#)

Rea på bakformar

Nu ska du passa på att fynda fina bakformar! Just nu har vi 20-40 % rabatt på utvalda formor.

Beställ via mail under mars månad. Portot tillkommer.

Fina små **minilpformar i brun papp** - 1.50 kr/st

Baka härliga [Fiberscones](#) - snabbt och lätt!



[Hela Sverige Bakar](#) - dags att söka till säsong nr 2!

Testa vårt goda [Dinkelbröd med surdeg](#)



(tidigare 2.50/st)



Stora muffinsformar i vikt smörpapper - 1 kr/st
(tidigare 1.50/st)



Finns vita och bruna. De små kostar samma.

Läckert gula eller bruna **bullformar** - 15 kr/100 st eller 60 kr/500 st
(tidigare 25 kr/100 st)



Här är receptet på de saftiga [Aprikosbröden](#) med vetesurdeg.
Se bilden ovan med små bröd i formar.



Krängliga dieter och fattiga studenter

Ganska många av oss försöker följa dieter från tid till annan.

Men många slutar för att de är krångliga att följa.

Av dem som slutat med den vanligaste dieten, LCHF (lågkolhydratdieten), tycker ca en tredjedel att den är krånglig och svår speciellt i sociala sammanhang. Läs mera om dieter och om hur fattiga studenter inte verkar äta bröd - den kanske billigaste och bästa basen i maten, på Brödinstitutet www.brodinstitutet.se

Tecknade recept

Vi har några få ex kvar av en häftad upplaga Fem Enkla recept.

Här hittar du bl a Fruktostbullar, Vetegubbar & pizzor. Passar barn i olika åldrar.

Kostar 25 kr + porto.

Vi har också **Tecknade recept del 1 och 2**, illustrerade recept som älskats i flera generationer!

Titta in i vår webbutik.



Box 7040, 40231 Göteborg, tel/fax 031-24 50 14
info@hembakningsradet.se