



EN
IDÉTIDSKRIFT
OM
CEREALIER

NR 2 | JUNI 2005

H.C. ANDERSEN-JUBILEUM

Baka en sagolik tårta

Årets hembakare bullar upp

USA-TREND

Low-carb på väg ner



Brödinstitutet
igång igen

NY STOR
UNDERSÖKNING

BROD

vårt
viktigaste
baslivsmedel

INNEHÅLL

Bröd varje dag

► 98 procent av svenska folket äter bröd varje dag. Bröd är naturligt, det är nyttigt och det är ett tryggt livsmedel.

Det visar en ny stor undersökning som Brödinstitutet låtit göra. **SIDAN 4**

Therese leder Brödinstitutet

► Efter några års vila är Brödinstitutet igång igen, som tidigare med uppgiften att sprida kunskap om bröd och öka brödkonsumtionen.

Therese Schultz, 33, är ansvarig för det nya Brödinstitutet. **SIDAN 6**

125 år med rågröd

► I 125 år har Schulstad Bröd bakat rågröd åt danskarna. 1800-talets bröd var hårdtuggat och skarpt syrligt med stenhårda hela korn. Utvecklingen till dagens saftiga, rågröd innehåller många spännande inslag. **SIDAN 8**

Kolhydratfattigt minskar i USA

► Under några år har kolhydratfattiga livsmedel varit trendigt i USA.

Men nu har en tydlig avmattning inträtt. Istället ökar intresset för fullkorn, frukt och grönsaker. **SIDAN 12**

Årets Hembakare

► Christian Gustavsson, politiker och projektledare, har av Hembakningsrådet utsetts till Årets Hembakare. Christian har bakat sen har var liten. Oftast blir det frukostbröd och bullar som växer fram i köket. Ett att de stora nöjena med bakning är att bjuda på resultatet, tycker Christian. **SIDAN 14-15**

Mycket näring i spannmålstempe

► Spannmålstempe är en helt ny vegetarisk råvara, som utvecklats av forskare i Uppsala och Göteborg. Nya studier visar nu att tempen, med korn eller havre som bas, har många bra näringsegenskaper med mycket vitaminer, många mineralämnen och lågt GI. **SIDAN 20**

BRÖDTEXT



MAUD LINDBLÅ
Chefredaktör

Rätt mat ger god exteriör

HAN SNUBBLAR FÖRBI I EN NYHETSNOTIS – hampshiregalten 303 Lans av Karlsfält.

Lans har slagit svenskt rekord i tillväxt. Vid 137 dagars ålder ekolodades han med en vikt på 114 kilo. Det blir en tillväxt på 789 gram per dag, observera att den beräknade födelsevikten på 1,5 kilo är borträknad. Ett svenskt rekord bland 47 000 ekolodade hampshiregrisar.

Hans lyckliga ägare tackar sin personal förstås, som genom ett gott avelsarbete och god skötsel sett till att Lans haft ett gott liv med fri tillgång på både foder och halm.

Men man tackar också fodertillverkaren, som naturligtvis har en viktig roll i uppfödningen av en rekordgris. Tre foder har han fått – Allert, Rask och Karlsfälts avelsfoder.

Slutligen konstateras att Lans också har en god exteriör och nog kan se fram mot ett spännande liv både på gården och inom aveln.

JAG SLÅS DÅ OCH DÅ AV SKILLNADEN mellan hur vi föder upp våra djur och hur vi föder upp oss själva. Foder åt djur är sannerligen ingenting att leka med. Där är det ständig utveckling och noggranna beräkningar som gäller.

Tänk om vi var lika noga med oss människor. Om vi brydde oss om att hitta den goda näringen i lagom mängd och så äta den – åtminstone för det mesta.

Men nej då, vi ska nödvändigt slarva till det med socker och fett och rödvin. Slänga i oss något snabbt för att vi har så bråttom och låta bli att äta alls därför att det inte är favoriträtten som serveras. Och istället för att lyssna på rekommendationer baserade på gedigen forskning hoppar vi mellan mode-dieter.

SEN KAN MAN FÖRSTÅS SÄGA att vi är ju faktiskt inga djur – och det är ju sant. Vi har förstånd och kan bestämma själva hur vi vill ha det, inte bara bli matade av en husbonde, som vill ha ut så mycket värde som möjligt för oss.

Kanske är det här bara en fånig jämförelse utan relevans, bara därför att jag råkade få ögonen på den där notisen.

Men i alla fall – nu när det snart är dags för badstranden.... jag menar – vore det så fel med att ha ”en god exteriör” och kunna se fram mot ett spännande liv inom aveln...



www.cerealia.se

CHEFREDAKTÖR MAUD LINDBLÅ

maud.lindbla@lantmannen.se

TELEFON 08-657 41 20

I REDAKTIONEN

LOTTA LÖWHAGEN LUNDBERG

ANSVARIG UTGIVARE

INGMAR BÖRJESSON

ADRESS

IDÉTIDSKRIFTEN C

BOX 30020 104 25 STOCKHOLM

GRAFISK FORM JAN REINERSTAM

OMSLAGSILLUSTRATION

DANIEL EGNEUS

REDAKTIONSRÅD VIOLA ADAMSSON,

LILLEMOR ABRAHAMSSON, INGMAR

BÖRJESSON, ELISABETH FORSUM,

KAISA POUTANEN

TRYCK JMS MEDIASYSTEM

UPPLAGA 30 000 EXEMPLAR

ISSN 1100-598X

Text och bild i C lagras elektroniskt och kan publiceras på Internet. Externa medarbetare måste meddela eventuella förbehåll mot att få sin text lagrad och spridd elektroniskt.

EXPORTPRIS TILL KNÄCKEBRÖD

► Wasabröd har tilldelats Food From Swedens exportpris 2005. Motiveringen är att Wasabröd och företagets forskningschef Leif Holmgren "målmedvetet utvecklat, berikat och förnyat produktbudet och med kvalitet som rättesnöre legat steget före konkurrenter utomlands".

Wasabröd, grundat 1919, är idag världens största tillverkare av knäckebröd.

Varje år produceras 60 000 ton knäckebröd, varav två tredjedelar säljs i utlandet. En tredjedel av produktionen exporteras till Tyskland. Övriga större marknader är Norge, Danmark, Holland och USA som alla noterat ett uppsving de senaste åren.

Wasabröd, som varit utlandsägt sedan 1981, ingår sedan 1999 i den italienska livsmedelskoncernen Barilla.

NYA REGLER FÖR NYCKELHÅLET

► Nyckelhålet är välkänt som symbol för hälsosam mat.

Från 1 juni har reglerna ändrats, bland annat får nyckelhålet nu användas för flera produktgrupper.

Nyckelhålet har hittills framför allt stått för lägre fetthalt och högre kostfiberhalt än i jämförbara produkter.

Nu skärps villkoren för fetthalt och kostfiberhalt i vissa fall.

Man inför också villkor för fettkvalitet (det vill säga innehåll av mättade fettsyror och transfettsyror), och det finns numera gränser för hur mycket socker och salt en produkt får innehålla för att få märkas med Nyckelhålet.

För portionsförpackad färdigmat och soppor gäller minimi- och maximinivåer för energivärdet per portion. Portionsförpackad färdigmat måste innehålla 80 g grönsaker eller frukt och bär per portion.

Flera nya produktgrupper kan i fortsättningen märkas med Nyckelhål, till exempel:

- magert kött
- all fisk
- frukt/bär samt potatis, rotfrukter, ärtor, bönor och andra grönsaker
- vegetabiliska produkter
- pajer, piroger och pizzor
- soppor

Fisk, frukt och bär samt potatis, rotfrukter, baljväxter och andra grönsaker får märkas även som oförpackade.

Glass utan Nyckelhål

Några produkter får inte längre märkas med Nyckelhålet:

- skummjölkspulver
- glass, sherbet och sorbet
- mesost och messmör
- kex

En utredning om villkoren för att nyckelhålmärka maträtter i storhushåll, det vill säga på restauranger och snabbmatsställen, kommer att presenteras under hösten 2005.

ANNA ARVIDS TILL KOCKLANDSLAGET

► Anna Arvids, 25, konditor i det kvinnliga kocklaget Team Milko, har rekryterats till Svenska Kocklandslaget. Annas första stora steg i karriären var när hon vann SM för Unga Bagare 2000 och därefter blev Europamästare i bakning vid finalen i Luzern i Schweiz.

Anna har varit med i Team Milko sedan det unika kvinnliga kocklandslaget startade för drygt två år sedan. Laget tog silvermedalj sammanlagt i OS i Tyskland i höstas och i den kategori som Anna arbetade med tog man till och med guld.

FÄRDIGMAT I EGNA BUTIKER

► Ett nytt företag med namnet Gooh!, ägt av Lantmännenföretaget Cerealia Foods och Operakällaren tillsammans, satsar på att sälja färdigmat med tillbehör i en ny kedja av måltidsbutiker. Den första butiken öppnas i september i Stockholm, sen är planerna att expandera snabbt över landet.

Satsningen bygger på en ny och unik produktionsmetod, som gör det möjligt att erbjuda godare, färskare och näringsriktigare färdiga måltider än de som finns på marknaden idag.

Den nya tekniken är mikrovågsbase-rad vilket ger en högkvalitativ och säker produkt. Maten säljs kyld och färsk och värms i mikrovågsugn när den ska ätas.

Maten tillagas i Cerealia Foods produktionskök i Södertälje. Råvarorna kommer i möjligaste mån från svenska producenter, odlare och bönder.

Efterfrågan på god och nyttig färdiglagad mat ökar ständigt. Ett önskemål är också att kunna hitta snabbmat, som hela familjen kan äta tillsammans.

BÄSTA UNGA BAGARNA

► Roy Fares heter segraren i årets SM för Unga Bagare. Tillsammans med tvåan, Sofie Svanberg, bildar han det svenska landslaget, som representerar Sverige i EM för unga bagare i Danmark i oktober. I sommar hårdtränar de två inför uppgiften. Bland annat i Nord Mills provbageri i Malmö.

På samma sätt som olika tävlingar gjort kockyrket populärt vill arrangörerna bidra till att höja statusen på bagaryrket och öka intresset bland unga för det klassiska och kreativa bagaryrket.



Jag vill ha

**Idétidskriften C
som är gratis**

Ja tack! Jag har inte C men vill gärna ha den till adressen här intill

DU SOM REDAN HAR C SKA INTE SKICKA IN DENNA KUPONG!

Nej tack! Jag vill inte längre ha tidningen till adressen här intill

FÖRETAG/ORGANISATION: _____

BEFATTNING: _____

NAMN: _____

ADRESS: _____

POSTADRESS: _____

Cerealia AB, Box 30020, S-104 25 Stockholm.
Fax: 08-737 05 90 E-post: redaktionen@cerealia.se



AV MAUD LINDBLÅ

Svenska folket om bröd:

Fullkorn är bra för hälsan

Äter du 2–3 skivor bröd om dagen? Oftast som smörgås till frukost? Då gör du som de flesta andra.

Det visar en stor attitydundersökning om bröd, som det nyuppväckta Brödinstitutet låtit göra.

Men det finns också statistik som tyder på att bröd idag i allt större utsträckning äts i andra former än den traditionella smörgåsen.

► Det har varit mycket diskussion om bröd de senaste åren, men Brödinstitutets riksomfattande undersökning slår fast: Nästan 90 procent av svenska folket anser att det är viktigt att det alltid finns bröd hemma. Bröd är naturligt, det är

nyttigt och det är ett tryggt livsmedel.

Nästan alla, 98 procent, äter bröd varje dag.

De flesta anger att de äter 2–3 brödskeivor om dagen. Några äter mer, genomsnittet är 3,3 skivor bröd per dag. Bara var

tionde kommer upp till rekommenderade ”6–8 brödskeivor om dagen”

Men det finns också statistik som visar att brödkonsumtionen i Sverige ökat de senaste 15 åren, och som tyder på att bröd i allt högre utsträckning äts i andra former än den traditionella smörgåsen.

Konsumtionsökningen bedöms vara ett resultat av att bröd i ökad utsträckning ingår som en del i andra måltidslösningar, inte minst olika former av bekvämat eller snabbmat.

Män äter mest bröd

Enligt Brödinstitutets undersökning är det män och äldre personer som äter mest ►

Plus och minus om bröd



- Bröd varje dag
- Bröd är gott
- Bröd ska alltid finnas hemma.
- Bröd är naturligt
- Bröd är tryggt
- Nästan alla, 98 procent, äter bröd varje dag
- Fyra av fem äter 2–5 skivor bröd varje dag
- Det är bara två procent som uppger att de inte äter något bröd alls
- Mjukt mörkt/grovt matbröd anses som nyttigt
- Knäckebröd anses som nyttigt
- Fullkornsbröd anses som bra för hälsan
- Innehåller mycket kostfibrer och lite fett vilket anses nyttigt



- Bröd förknippas inte särskilt tydligt med matglädje
- De flesta håller inte med om att bröd bör ingå i alla måltider
- Mjukt vitt bröd och limpa anses som onyttigt både i jämförelse med övriga brödtyper och andra baslivsmedel



- Otydliga innehållsförteckningar och osäkerhet om exempelvis dolt socker bidrar till osäkerhet om nyttigheten hos bröd
- Konsumtionsstatistik pekar på en stor ”dold” brödkonsumtion i till exempel snabbmat av olika slag



Therese Schultz är ansvarig för det nya Brödinstitutet.

Vi äter

3,3

skivor bröd
per dag

Folkets önskelista

Billigare, nyttigt bröd

Bröd med mindre socker

Fler nyttiga rostmackor

Mindre förpackningar

Mer kryddbröd

Nyttiga brödsorter i bitar med
spännande smaker och innehåll
till exempel oliver, ost, tomat

Matmuffins

Mer vitaminer, mineraler och fib-
rer tillsatta i brödet.

Bröd som är gott att äta även
utan tillbehör, utan att kännas
torrt

Mer bröd med "hembakt" känsla

Roliga ingredienser



22%

äter limpa varje dag

FOTO: MAGNUS SKOGLÖF



bröd. Män från 45 år och uppåt äter 3,7 brödskeivor per dag. Kvinnor och 16–29-åringar äter mindre bröd, cirka tre skeivor per dag.

Det finns också geografiska variationer. I Götaland, främst i sydöstra och södra delen, äter man lite mer bröd, 3,4 skeivor per dag.

Frukosten står för drygt 40 procent av brödkonsumtionen på vardagar och över 50 procent på helgdagar.

Framför allt är det mjukt bröd som är vanligast till frukost. Knäckebröd har en jämnare spridning över frukost, lunch och middag.

22 procent äter limpa varje dag

Deltagarna i undersökningen fick kommentera bilder, där bröd klassificerats i fyra grupper.

MJUKT VITT BRÖD

Bland ofta-användarna (varje dag) finns en överrepresentation av män, 60–75-åringar och boende i glesbygd. Två av tre äter sitt vita bröd till frukost.

Gott är tillsammans med onyttigt de karaktäristiska som oftast nämns i samband med mjukt vitt bröd. Därnäst kommer traditionellt.

LIMPA

22 procent av de tillfrågade äter limpa varje dag, 61 procent varje vecka.

Bland de största konsumenterna (varje dag) finns en överrepresentation av 60–75-åringar. Män äter limpa i något större utsträckning än kvinnor.

80 procent äter limpan till frukost.

Gott är den allra tydligaste karaktäristiken på limpa, därefter följer traditionellt. Lika många svarar nyttigt som onyttigt.

MJUKT MÖRKT/GROVT BRÖD

En av tre uppger att de äter mjukt mörkt/grovt bröd någon gång per dag, nästan nio av tio äter det varje månad.

De som äter mjukt mörkt/grovt bröd varje dag är ofta äldre (från 45 år och uppåt). Kvinnor är överrepresenterade

”I dag är ett vedertaget faktum att fullkornsbröd är bra för hälsan”

liksom singlar. Över 80 procent brukar äta det här brödet till frukost.

Nio av tio framhåller nyttigheten. Gott kommer också högt på listan. Därefter följer naturligt. En av fyra tycker att det är dyrt.

KNÄCKEBRÖD

Var fjärde tillfrågad äter knäckebröd varje dag och två av tre varje vecka.

Dagliga konsumenter är äldre, främst 60–75-åringar. Konsumtionen är högre i Norrland.

Jämfört med mjukt bröd är konsumtionen mera spridd över dagens tre huvudmål.

Gott och nyttigt är de vanligaste orden för att karaktärisera knäckebröd. Traditionellt och naturligt används också ofta. En av fyra nämner prissvårt.



Fullkorn och fibrer nyttigt

Vad gör bröd nyttigt? Den frågan ställdes i undersökningen. Tre faktorer dominerade i svaren:

FULLKORN

FIBRER

LITE SOCKER

60 procent av de tillfrågade tycker att det är mycket eller ganska enkelt att avgöra vad som är ett nyttigt bröd.

25 procent tycker att det är uttalat svårt, bland annat därför att man inte kan se på brödet om det är nyttigt eller inte, att det kan vara mycket dolt socker i bröd eller att det är svårt att tolka innehållsdeklarationen.

De som tycker att det är svårt att veta om bröd är nyttigt lägger extra stor vikt vid att brödet innehåller lite socker.

Deltagarna fick också ta ställning till ett antal påståenden om bröd och hälsa. Svaren visar att det idag är ett vedertaget faktum att fullkornsbröd är bra för hälsan.

Att bröd innehåller kostfibrer och lite fett är också en ganska väl etablerad kunskap.

Tveksamt om bröd till maten

De tillfrågade i undersökningen är inte övertygade om nyttan och behovet av att äta bröd tillsammans med lagade måltider. Män och personer över 45 år mer positiva än andra till att äta bröd till maten.

I tallriksmodellen ingår en frukt och en brödskeiva i varje måltid. När personerna i undersökningen fick se bilder på tallriksmodellen svarade 90 procent att frukten bidrar till att måltiden blir nyttigare, medan bara drygt 50 procent höll med om att brödet bidrar till att måltiden bli nyttigare.

997 personer i olika åldrar och bosatta över hela landet har svarat på frågorna. Studien är en del i ett större undersökningsprogram som ska ge fördjupad kunskap som ska kunna ge Brödinstitutet underlag för aktiviteter och information till utvalda målgrupper.



AV MAUD LINDBLÅ

Therese leder nya Brödinstitutet

Bröd - en naturlig del i varje måltid

Brödinstitutet har återuppstått efter några års törnrosasömn med uppgiften att främja brödets intressen. Therese Schultz, 33, är ansvarig för det nya Brödinstitutet. Så här vill hon formulera dagens aktuella brödbudskap:

– Vill du äta hälsosamt?

Ät bröd till varje måltid – gärna fullkorn!

► – Brödinstitutet arbetar för att öka konsumtionen av bröd i Sverige, konstaterar Therese Schultz. Vi vill berätta om brödets roll i en näringsbalanserad kost och inspirera fler att äta bröd till varje måltid.

Brödinstitutet är en del av branschorganisationen Sveriges bagare & konditorer, och uppgiften är att aktivt delta i den allmänna debatten och bidra med saklig information om bröd.

Brödinstitutet startade redan 1957 med målsättningen att öka brödkonsumtionen i Sverige. Under 1970-talet stod man bakom den legendariska kampanjen ”Socialstyrelsen rekommenderar 6–8 skivor bröd om dagen”. Verksamheten har legat vilande i några år, men tas nu upp på nytt.

En egen hemsida och en stor undersökning om svenska folkets brödvänor är ett par av de aktiviteter som Brödinstitutet

redan dragit igång.

– Vi har visionen att bli den naturliga informationskällan i alla frågor som rör bröd, säger Therese Schultz.

Vi äter mera bröd

Själv är hon småbarnsmamma från Huddinge, livsmedelsagronom, naturälskare, fascinerad av sambandet mellan våra livsmedel och biologin. Hon har tidigare jobbat med sensorik och kvalitetssäkring av produkter inom livsmedelsindustrin.

– Jag tycker om bröd, säger hon. Det är ursprungligt, direkt från jorden. Det är gott, det kan varieras i det oändliga. Alla äter bröd, det är vårt viktigaste baslivsmedel.

– Utvecklingen just nu är spännande och viktig. I vår nya undersökning uppger folk att de äter i genomsnitt 3,3 skivor bröd om dagen, ungefär lika mycket som de uppgav i Livsmedelsverkets Hulkenstudie 1989. Men Jordbruksverkets statistik över brödkonsumtionen visar att den ökar.

– Bröd äts i allt högre utsträckning i andra former än den traditionella smörgåsen, säger Therese Schultz.

Bröd i alla måltider

– Bröd ingår allt oftare som en viktig del i snabba och bekväma måltidslösningar, vilket är bra. Bröd bidrar med viktiga kostfibrer, vitaminer och mineraler och ger värdefulla tillskott av både kostfiber och järn. Ur hälsosynpunkt är det därför

Therese Schultz

AKTUELL Leder Brödinstitutet, som åter är igång efter några års paus.

ÅLDER 33

FAMILJ Man och två barn, Erik, 4, och Klara, 2 1/2.

BOR Lantligt i Huddinge med höns och ankor, hund och katt.

GILLAR Naturen, friluftsliv

BAKAR Nja, inte med två småbarn och nytt jobb. Då får bakningen på sin höjd bli en kreativ hobby att utöva nån gång ibland.

FAVORITBRÖD Allätare. Fullkornsbröd med hela kärnor är gott – men surdegsbakat vitt bröd är inte dumt det heller – och knäckebröd passar ju alltid. (Se där en sann diplomat!)

www.brodinstitutet.se

”Ät bröd till varje måltid – gärna fullkorn”

angeläget att få fler att äta fullkornsbröd till varje måltid, fortsätter hon.

– Det är också angeläget att jobba för att få in mer fibrer och fullkorn i snabbmaten, så att brödet även där kan bli ett viktigt bidrag till en hälsosam kost. Kruvonger eller breadsticks är bara ett par exempel på brödtillbehör som går utmärkt att göra med fullkorn.

Unga människor, gruppen 16–29 år i undersökningen, har generellt en mera avvaktande inställning till bröd än resten av befolkningen.

– I den gruppen är det viktigt att nå ut med kunskap om fullkornets innehåll av kostfibrer och järn, som framför allt unga tjejer behöver, säger Therese Schultz.

AV MAUD LINDBLÅ

125 år

1880 startades en liten "Brødfabrik og meelforretning" på Store Kongensgade i Köpenhamn. Bland produkterna fanns Skibsbrød, Rugbrød, Sigtebrød og Franskbrød, fine holdbare Tvebakker, Rugtvebakker og Kommenskringler, som det stod i annonserna.

125 år senare bakar företaget fortfarande danskarnas klassiska rågbröd – idag i fyra stora moderna bagerier i olika delar av Danmark.

Men det är inte samma bröd – mycket har hänt på vägen.

– men rågbrödet består

► I slutet av maj firades 125-årsjubileet med pompa och ståt i Köpenhamn.

En teatergrupp tog deltagarna med på en tidsresa tillbaka till när allt började. Häpnadsväckande fakta avslöjades, på den tiden knådade bagarna degen genom att trampa med bara fötter. Degen innehöll minimalt med vatten för att göra brödet hållbarare mot mögel (men också knallhårt) och de hela kärnor som fanns i brödet var i princip obearbetade och alltså stenhårda. Jäsmedel var en skarp surdeg, som var allt annat än snäll mot magen. Som tur är har det hänt saker sen dess.

– Innovation, kvalitet och respekt, sammanfattar Morten Helleesen, VD för Schulstad Bröd de ledord som styrt utvecklingen under de 125 åren.

I samband med jubileet har Schulstad Bröd sammanfattat rågbrödsbakningens historia.

Redan i slutet av 1800-talet började man forska för att förbättra brödet och produktionen vid Viggo Schulstads bageri.

Första steget var att försöka hitta en ersättning för den skarpa surdegen. Genom att tillsätta malt fick man igång produktion av mjölksyrabakterier i degen. Så småningom förfinades kunskapen att välja rätt mjölksyrabakterier, och därmed hämma andra bakteriers utbredning i degen. Detta blev grunden till det traditionella syrade rågbrödet.

WC och elektricitet

Redan vid förra sekelskiftet började Schulstad Bröd arbeta systematiskt med sundhet och hygien i produktionen. Fabriken fick elektriskt ljus och WC och bagarna fick omklädningsrum, lunchrum och tvättrum utanför själva bageriet. Man slutade älta degen med fötterna och började istället använda knädningsmaskiner.

De vedeldade stenugnarna byttes ut mot elektriska stickugnar. På 1960-talet infördes så kallade kontinuerliga genomgångsugnar där brödet går in i ena änden



Reklambild från 1960-talet.

1999 köpte Schulstad Juvelbagerierna i Sverige. Den 8 januari 2003 blev Schulstad en del av den svenska Lantmännen – koncernen då Cerealia köpte företaget.

och kommer ut färdigräddat i den andra.

– I en sådan ugn kan man låta brödet passera olika temperaturzoner för att optimera gräddningen, berättar Tina Lindelöv, utvecklingschef på Schulstad Bröd.

Men själva brödet var sig ändå rätt likt ända fram till 1980-talet. Fortfarande knalligt och kompakt, ett bröd som krävde att man tuggade rejält.

Fast danskarna var uppenbarligen inte så sugna på att tugga rågbröd längre, för under den senare halvan av 1900-talet minskade konsumtionen av rågbröd till i stort sett hälften.

Bagerierna fick lov att söka nya vägar.

Mera lättuggat bröd

– 1978 gjorde jag en undersökning om mögelangrepp i bageriet hos Schulstad, berättar Åse Hansen från Institutet för livsmedelskunskap på Kungliga Veterinär- och Landbohögskolan.

– På den tiden gick det många skrönor om att mögelsporer kom in genom öppna fönster och sådant, men det visade sig faktiskt att den viktigaste förklaringen var dålig hygien i bagerierna. Det fick man ordning på bland annat genom ökad automatisering.

– Samtidigt infördes rågbrödsformar. Det blev möjligt att baka rågbröd med högre vatteninnehåll och få ett saftigare och läckrare bröd. Detta lade grunden till den sorts rågbröd vi har idag.

– Den förbättrade hygien innebär också att man idag helt har slutat använda konserveringsmedel.

Idag hålls mikroorganismer, mögel och jästsvampar också borta från brödet med





hjälp av övertryck i de utrymmen där brödet kyls mer och förpackas.

Längre fram på 1980-talet förändrades också hanteringen av de hela kärnorna i rågrödet.

– Inspirationen till bröd med mjuka kärnor kom från Tyskland och gav ett stort lyft åt ätkvaliteten, berättar Åse Hansen. Kärnorna ”kläms” så att de lättare kan ta upp vatten när de läggs i blöt.

Framtidsbröd

Den senaste trenden inom brödbakning är ett antal nya ingredienser, som rivna morötter, linfrö, solrosfrön, färsk yoghurt eller frukt. De ger ett saftigare bröd och nya smakvarianter.

– På senare år har man också blivit mycket klokare på varför rågröd är sunt, berättar Åse Hansen. Kostfibrer är en av de avgörande komponenterna.

Det faktum att konsumenterna gillar att äta vetebröd har gjort att Schulstads utvecklingsavdelning också arbetat med fiberinnehållet i vetebröd, för att göra det hälsosammare. Man har tagit fram två sorters kostfibrer som kan tillsättas i vetebröd och som ger ett kostfiberinnehåll som motsvarar det som finns i rågröd, säger Tina Lindelöv.

– En av de tydligaste trenderna, både nu och framöver är convenience det vill säga att maten ska vara lätt att få tag på och kunna ätas i farten och vid alla tider på dygnet, säger Morten Hellesen, VD i Schulstad Bröd.

– En annan utveckling kommer antagligen att vara bröd som i ännu högre grad kan användas som aptitretare, fingermat och mellanmål.

I början på 1900-talet mekaniserades produktionen så långt det gick. När rågrödsdegen hade varit i knädningsmaskinen formades bröden i ”rågrödsprutan” och gjordes klara för ugnen.

”En av de tydligaste trenderna, både nu och framöver är convenience det vill säga att maten ska vara lätt att få tag på och kunna ätas i farten och vid alla tider på dygnet”

På 1920-talet ersattes häst och vagn av brödbilar för utkörning av brödet. Kuskarna blev chaufförer – populärt bland de yngre.



Historien på en rågmacka

125 år har Schulstad Bröd bakat rågröd i Danmark. När den första fabriken startade i Köpenhamn fanns det inte ens telefon. Här är några andra hållpunkter under de 125 åren.

- 1881** De första telefonerna installeras i Danmark
- 1884** Dagbladet Politiken grundas
- 1888** Fridtjof Nansen korsar den grönländska inlandsisen
- 1891** De första rulltrapporna konstrueras i USA
- 1895** Nobelpriset instiftas
- 1896** Guldfynd i Klondyke, Canada
- 1903** Henry Ford startar sin bilfabrik
- 1907** Metersystemet införs
- 1914** Första världskriget bryter ut
- 1925** Kastrups flygplats invigs
- 1928** Penicillinet upptäcks
- 1929** Börskrasch i New York
- 1931** Nylonet utvecklas
- 1937** Karen Blixen ger ur Den Afrikanska Farmen
- 1939** Andra Världskriget bryter ut
- 1940** Danmark ockuperas av Tyskland
- 1945** Danmarks befrielse
- 1946** Världens första dator, ENIAC, står färdig i USA
- 1953** Edmund Hillary och Tenzing Norgay bestiger Mount Everest
- 1956** De första legobitar finns att köpa
- 1957** Sovjetunionen skickar upp den första satelliten, Sputnik
- 1962** Cubakrisen
- 1971** Fristaden Christiania grundas
- 1972** Fredrik IX dör och Margrethe II blir drottning i Danmark
- 1974** Watergateskandalen
- 1981** Hemdatorn introduceras i Danmark
- 1983** Mobiltelefonen introduceras i Danmark
- 1989** Berlinmuren faller
- 1990** World Wide Web startar
- 1997** Hongkong övergår till Kina
- 1998** Bron över Stora Bält öppnas
- 2000** Bröderna Olsen vinner den internationella melodifestivalen
- 2002** Euron blir betalningsmedel i Europa
- 2003** Dramaserien Nikolaj & Julie vinner en amerikansk Emmy
- 2004** Kronprins Frederik och Mary Donaldson gifter sig

AV MATS FAHLGREN

Värmande vete kan bli brandfara

Värmande vetekuddar finns i hundratusentals hem. Men kuddarna kan vara en brandfara – om man inte är försiktig.

► Mobiltelefonen har blivit svenskarnas nalle nummer ett, men som god tvåa kommer nog värmekudden, ett ”gosedjur” som skänker skön lindring för den som har ryggsnitt, mensvärk, stela axlar och leder eller bara vill ha lite extra sängvärme.

Sedan man värmt upp kudden i vanlig ugn eller mikrovågsugn håller den sig varm i någon timme ute i det fria och flera timmar under sängtäcket.

Men lite försiktighet kan vara på sin plats, för kuddarna kan börja brinna.

Ett tillbud på Öland uppmärksammades av Ulf Erlandsson, brandutredare på Räddningsverket i Karlstad och han tog upp frågan i verkets tidning. Då fick han in ett tiotal rapporter om liknande händelser.

Kornen torkar ut

Ulf Erlandsson misstänker att vetekornen kan torka ut om man använder kudden mycket, och då blir den mer lättantändlig.

Det är fukten i vetekornen som lagrar värmen. Tanken är att vetekornen ska återfukta sig själva, genom att suga åt sig fuktighet som finns i luften. Men om man inte ger kornen tid att återfukta sig blir de torrare och torrare och därmed mera brandfarliga.

Det saknas ofta information på kuddarna om att vetekornen bör återfuktas då och då, till exempel genom att man ställer in lite vatten i ugnen när man värmer kudden. Inte heller företaget Bejlas Gåva, som är stora vetekuddsförsäljare, informerar sina kunder om den saken.

Men är det inte väldigt viktig information?

– Kanske, men det har inte med brandrisken att göra utan med att kudden ska hålla värmen bättre, säger Annica Roos, vd för Bejlas Gåva.

– Vi rekommenderar att man ställer in ett glas vatten i ugnen så att vetekärnorna suger åt sig den fukt som behövs.

Se upp med fett

Men om man inte vet hur kudden fungerar kanske man bara höjer värmen på mikron?

– Jo, men då gör man fel, säger Annica Roos. Vi ser ett problem i att det finns fler och fler mikrovågsugnar som har högre



Det är fukten i vetekornen som lagrar värmen.

effekt än vi rekommenderar.

På Bejlas Gåva har man hört talas om att kuddar börjar brinna sedan fett eller andra matrester hamnat på tyget.

– Därför bör man lägga kudden i en plastbytta, eller ett upp- och nervänt mikrollock så den inte kommer i kontakt med

ugnsens väggar, säger Annica Roos. Det spelar ingen roll hur noga man är med rengöringen. Det finns alltid mikroskopiska rester av fett på mikrons väggar.

Annica Roos avråder också bestämt från att droppa doftande oljor eller dylikt på kudden.

Viktigt om vetekuddar

VETEKUDDEN håller värmen tack vare fukten i sädeskornen. Mellan uppvärmningarna tar kornen åt sig fukt ur rumsluften.

OM KUDDEN börjar fungera sämre sätt in lite vatten i ugnen när den värms nästa gång. Då får vetekornen i sig lagom mycket fukt.

MIKROVÅGSUGNAR utan roterande tallrik är olämpliga för värmekuddar. I en sådan

måste kudden vändas då och då annars är det risk för att energin koncentreras till ett ställe och antänder kudden.

HÅLL KUDDEN REN från fett- och matfläckar. Lägg kudden i ett plastkärl i mikron så att den inte får kontakt med väggarna, där det alltid finns små, små fettfläckar.

ÖVERSKRIV ALDRIG uppvärmningstiden och följ bruksanvisningen noga.

AV MARIE SKOGLUND

Olja

från växter ny kemisk råvara

Nu tar Lantbruksuniversitetet i Alnarp och Lunds Tekniska högskola, LTH, ett gemensamt grepp och låter växter och teknik förenas i ett center för växtbioteknik.

– Att utveckla växter för industriändamål kan bli en stor nisch för det svenska jordbruket, tror Sten Stymne, professor i växtförädling.

► Mineraloljan som pumpas upp från jordens innandöme blir allt dyrare, så småningom måste den ersättas. Kanske blir olja från växter en del av lösningen.

– Växtolja är väldigt lik mineralolja och kan användas i plast, färger, lacker och smörjmedel, säger Sten Stymne. Däremot tror han inte att olja från jordbruksprodukter ska användas för att ersätta mineralolja som energi.

– Idag skördar vi årligen 3,5 miljarder ton jordbruksprodukter för livsmedel i världen. Samma mängd mineralolja, som innehåller tre gånger så mycket energi per viktsenhet, går åt till energi. För att ersätta oljan på vegetabilisk väg skulle vi alltså behöva tredubbla skördarna, men ändå inte få något kvar att äta. De 350 miljoner ton mineralolja per år som används i industrin, kan vi däremot klara med hjälp av växter.

Att använda vegetabiliska produkter inom den kemiska industrin är inget nytt påfund. Men tekniken har inte utvecklats särskilt mycket sedan 1920-30, då man gick över till mineralolja.

– Då var det ont om livsmedel, men gott om mineralolja. Idag är förhållandet det motsatta. Det finns ett överskott på livsmedel och potentialen för att öka produktionen ytterligare är väldigt stor. Den

vegetabiliska oljan har en given plats i tvålar och rengöringsmedel men är också utgångsmaterial för olika plaster. Själva processen sker med hjälp av mikroorganismer, exempelvis i produktion av mjölksyra till polyaktat-plast.

Genetik

– Det här är första vågen i användningen av jordbruksprodukter inom den kemiska industrin. Nästa steg är att med genetik optimera den kemiska sammansättningen direkt i växterna.

Sverige ligger i frontlinjen vad gäller genmodifiering av vegetabilisk olja för industriändamål. Men genmodifiering väcker starka känslor och många gång-er rädsla.

– I den etiska debatten upplever jag det som om allmänheten blivit mer positiv. Men ska vi få acceptans måste vi visa att miljön kan dra fördel av genmodifieringen. Exempelvis har man nu tagit fram växter som kan rena jorden genom att

binda salt eller utnyttja kvävet bättre och skapa ett mervärde. Genmodifiering är som en yxa. Du kan hugga ved med den, men också mörda. Det är inte tekniken i sig som har risker utan det hänger på hur den används.

När stödet till jordbruket så småningom försvinner, blir det svårt att konkurrera med länder som har låga produktionskostnader. Då kan nischgrödor hjälpa vårt jordbruk vidare, tror Sten Stymne.

– De mindre bruksenheter vi har här i Europa är lämpliga för att odla nischgrödor med högt avsaluvärde. Exempelvis växter som kan ersätta olja i speciella applikationer i teknisk industri. Då byggs det upp en ny industri, där produktionskostnaden inte är så avgörande. En säker tillgång och kontroll blir viktigare än priset.



Här finns växtolja

VAXESTRAR

I bilens barndom fanns spermacetiolja från kaskelotvalen i bildens växellåda. Den var så effektiv att den aldrig behövde bytas. Idag produceras en dyr syntetisk variant av denna olja. Vaxestrar, som med hjälp av genetik skulle kunna utvinas ur oljerika grödor, kan ersätta denna syntetiska olja.

SOJAOLJA

Sojaolja är den vegetabiliska olja som produceras i störst mängd i världen. Oljan är i det närmaste en biprodukt till sojamjöl, som används till djurfoder.

Inom industrin kan sojaolja användas för att tillverka polyuretanylplaster, som bland annat finns i isolering och i bilens

stötffångare. Sojaolja kan också användas som olja i transformatorer – istället för mineralolja – med så bra resultat att livslängden på transformatorns isolatorer ökar.

Samtidigt behöver inte transformatorns omgivning skyddas mot eventuella läckage, som när mineralolja används.

STÄRKELSE FRÅN CEREALIER

Stärkelse från cerealier kommer på bred front i USA och används bland annat i plast. 400 000 ton "gladpack-plast" baserad på majsstärkelse produceras årligen.

Nu diskuteras att även använda vete.

Trendbrott i USA

Under några år har kolhydratfattiga livsmedel varit trendigt i USA. Grunden är populära modedieter som bygger på lågt kolhydratintag och stora mängder protein för att snabbare tappa kilona.

Men nu har en tydlig avmattning av "low carb" inträtt. Istället ökar intresset för fullkorn, frukt och grönsaker.

► Försäljningen av low carb-produkter minskade i USA under 2004 och pekar fortsatt nedåt. Från januari till maj i år beräknas efterfrågan på produkterna i dagligvaruhandeln ha sjunkit med 25 procent. Enligt undersökningsföretaget NPD följde nio procent av amerikanerna någon kolhydratsdiet i januari 2005, men nu har antalet sjunkit till sju procent. Förändringen har skett för både kvinnor och män i 30-55 års åldern.

Uppåt för fullkorn

Allison Beadle, är dietist och ansvarig för hälsofrågor på Central Market i Dallas, Texas. Hon berättar att konsumenternas intresse för kolhydratfattiga livsmedel har avtagit och att en tydlig nedgång syns i försäljningen sedan några månader.

– Alla våra butiker har ett bageri som bakar bröd. När försäljningen minskade på grund av kolhydratsdieters frammarsch introducerade våra bagare nya varianter av "lower carb" matbröd, hamburgerbröd och korvbröd. Förra året hade dessa produkter en helt eget sektion i bagerierna, säger hon.

– Under en period sålde de också bra. Men om du går in i någon av våra butiker idag är den här sektionen helt borta och produktionen av "lower carb" bröd är mycket låg, säger Allison.

Enligt Allison Beadle gäller trendbrottet alla kolhydratfattiga livsmedel. Antalet produk-

ter minskas och exponeras på en betydligt mindre yta i butikshyllorna.

– Nu är det fullkorn, färsk frukt och grönt som det bär uppåt för. Tack och lovses de inte längre som fiender, förklarar Allison och fortsätter:

– Det kommer förstås fortfarande att finnas konsumenter som håller fast vid någon lågkolhydratskost. Precis som det finns de som etablerat vanan att undvika fett efter 1980-talets light-trend. Den försvann i princip under 1990-talet men har en del trogna kvar.

Brister i trovärdighet

Varken fetthysteri eller kolhydratfobi tycks ha förändrat amerikanernas midjemått. Att ta bort kolhydraterna innebär istället mer fett. Det finns kolhydratfattiga produkter som innehåller mer kalorier än i original versionen därför att kolhydraterna har ersatts av fett.

Många menar att uppmärksamheten kring kolhydrater har gjort konsumenterna mer medvetna. De har lärt sig fler olika sorters kolhydrater och att balansera intaget. Kolhydratfattiga livsmedel försvinner inte från dagligvaruhandeln de närmaste åren, men lär minska. Nu när intresset för Atkins Nutritional's produkter avtar i USA inleds en omfattande reklamkampanj för att istället nå konsumenter i Europa. Bara i Sverige beräknas Atkins satsa 60 miljoner kronor på marknadsföring under de närmsta tre åren.

Återstår att se om vi måste följa amerikanernas exempel och gå till botten med kolhydratboomen innan vi kan fortsätta till nästa trend, eller om utvecklingen i USA möjligen kan ge öppningar för genvägar.

Allt fler ifrågasätter de produkter som lovprisas i den kolhydratfattiga dieten.

Nu är det fullkorn, frukt och grönt som gäller





LowCarb Living hävdar att kolhydratsfattiga livsmedel fortfarande är lönsamma. Inte helt oväntat!

MODE *Guide*

till DIETER

► Många dietböcker har nått jätteupplagor när amerikanerna letat bantningsmetoder. De senaste fem åren har den här kategorin av böcker lockat fler köpare än någonsin.

Många av modedieterna når så småningom Sverige. Bland dem som fått mycket uppmärksamhet på senare tid finns Atkinsmetoden. Det är den numera avlidne bantningsgurun Dr. Robert C. Atkins lära om att vinna kampen mot kilona som sprids. Dieten är inte ny utan lanserades redan 1972 i boken **"DIET REVOLUTION"**. 1997 kom en reviderad upplaga "Dr. Atkins' New Diet Revolution" som egentligen inte innehåller några större nyheter. Böckerna har sålts i 18 miljoner exemplar och översatts till 25 språk. Ett land som dock hitintills nobbat Atkins är Italien. I pastans hemland gillar man kolhydrater.

Dr. Atkins största konkurrent är dr. Arthur Agatston, en hjärtspecialist från Miami Beach, Florida. Han skrev 2003 den senaste storsäljaren

"THE SOUTH BEACH DIET".

Denna diet attraherar fler amerikaner och passerade ifjol Atkins i popularitet. South Beach diet är mindre sträng än Atkins och slår ett slag för "rätt" kolhydrater istället för inga kolhydrater alls.

Flera livsmedelföretag har utvecklat en rad kolhydratsnåla produkter som ska passa in i tider av allmän kolhydratfobi.

Under 2004 exploderade marknaden i USA då 3 375 nya "low carb-produkter" lanserades. På butikshyllorna finns allt ifrån dressingar, chips, kakor, bars till välsmakande öl som påstås fungera i en diet fattig på kolhydrater. I januari 2004 kom tidskriften **"LOWCARB LIVING"** som vänder sig till dem som valt att äta mindre kolhydrater som en livsstil. Den når 300 000 läsare i USA och Kanada och utkommer varannan månad.

Men modedieter kommer och går och de flesta handlar mer om tro än vetenskap. Nu har kurvan vänt för low carb-vågen i USA.

MODE

SOM KOMMIT OCH GÅTT

1960

Robert Cameron, The Drinking Man's Diet
BUDSKAP Ät kött och drick rött vin.

1972

Dr. Robert C. Atkins, Diet Revolution
BUDSKAP Minska på kolhydraterna och ät fett och protein.

1978

Dr. Herman Tarnower, The Complete Scarsdale Medical Diet
BUDSKAP Ät främst protein och lite fett och kolhydrater.

1979

Nathan Pritikin, The Pritikin Program
BUDSKAP Ät mycket spannmålsprodukter, frukt och grönsaker. Lite fett och inget salt eller socker.

1980

Judy Mazel, The Beverly Hills Diet
BUDSKAP Ät frukt de tio första dagarna, lägg sedan till kolhydrater och efter ytterligare 19 dagar protein.

1995

Barry Sears, Enter the Zone
BUDSKAP Ät protein, frukt och grönsaker. Minska på pasta, bröd, ris och potatis.

1997

Dr. Atkins, Dr. Atkins' New Diet Revolution
BUDSKAP I princip detsamma som 1972 års råd.

1997

Dr. Peter D'Adamo, Eat for Your Type
BUDSKAP Vi bör äta olika livsmedel beroende på vilken blodgrupp vi tillhör.

1997

H. Leighton Steward, Morrison C. Berthea, Sam S. Andrews och Luis A. Balart, SugarBusters
BUDSKAP Socker är giftigt. Potatis, majs, vitt ris, vitt bröd, läsk och öl måste helt uteslutas ur kosten.

Årets Hembakare 2005

TEXT KAETH GARDESTEDT FOTO PETER KNUTSON

Christian bakar bort stressen

Christian Gustavsson ser ut som om han längtar hem till mjölpåsarna när vi möts på hans arbetsplats i Gamla Stan i Stockholm. Han är stressad, mitt i en kampanj, som han håller på att utarbeta.

– Det är härligt att sätta händerna i en deg och knåda av sig stress och olust, säger Christian, som utsetts till Årets Hembakare 2005 av Hembakningsrådet.

► Han har alltid olika mjölpåsar och andra ingredienser hemma.

– Det gäller att vara förberedd när man känner sig på dåligt humör och behöver bli av med stressen eller bara får lust att sätta en deg.

Christian Gustavsson började pyssla i köket redan när han bodde hemma, kanske mest för att baka de godsaker som man annars bara kunde få på lördagar. Sedan fortsatte han när han flyttade hemifrån och numera är både matlagning och bakning något av en tävling med mamma.

– Hon är jätteduktig, men hon gillar inte om någon skulle tycka att mina bullar är godare än hennes. Hon gör mer traditionella bullar och alltid efter samma modell, jag vill variera efter humör.

Bjuder på jobbet

Christian arbetar med politik både på heltid och som fritidspolitiker. Han ansvarar för partiets grafiska utseende och är också projektledare för stora webbprojekt. Arbetsplatsen ligger i Stockholm, hemmet i Norrköping där han bland annat är ordförande för ungdomsorganisationerna och sitter i kommunfullmäktige och några olika nämnder och styrelser.

– Det är roligt att baka och experimentera, men inte bara till sig själv, säger Christian som ofta tar med bröd och tårter till arbetskamraterna. Det hände faktiskt på förra jobbet att han blev hemskickad för att baka.

– Min chef tyckte att jag var lite stingslig och visste att den bästa hjälpen var en rejäl deg, skrattar Christian.

Ibland kan det bli riktiga storbak då Christian bakar ”allt möjligt”, men mest är det frukostbröd och bullar som tar form hemma i köket.

– Bullar måste man alltid ha hemma i frysen. Gott att ta till en kopp te på kvällen eller när kompisar kommer förbi. Dessutom är det en uppskattad inflyttningspresent.

– Sist jag var på en inflyttningsfest hann jag inte baka bullar. När hon som flyttade öppnade dörren och inte såg det sedvanliga knytet med bullar blev hon lite besviken. Men hon ska få två påsar nästa gång jag kommer förbi.

När det kommer till det praktiska handhavandet är det impulserna som styr Christian. Att baka på impuls och utan recept kan ibland leda till överraskningar.

– Men jag har alltid varit intresserad av naturvetenskap och har hyggliga kunskaper i kemi och fysik och det hjälper mig att förutse utfallet av saker jag aldrig provat tidigare. Ibland blir det lyckat, ibland mindre lyckat.

– Men ett misslyckat bak är inte hela världen. Man lär sig alltid något och man gör ju sällan samma misstag två gånger.

Fysisk njutning

Han ger sig också gärna på mera komplicerade bak. Det händer att det kommer en utmaning från någon kvinnlig kollega. Då gäller det verkligen att visa att han klarar både eleganta tårter och mer komplicerade bakverk som klassisk apfelstrudel.

– Roligast är att jag fått några av mina äldre manliga kollegor att prova på att baka. Det här med att pyssla i köket har varit könsbundet så länge, men det är klart att man måste dela på det som ska göras hemma.

– En av mina äldre manliga chefer hade hittat ett bakreportage med mig i någon tidning och kände sig manad att prova. När vi sedan sågs på jobbet berättade han om hur han hade chockat sin fru och sina barn när de hittade honom i köket i färd med att baka.

– Den fysiska njutningen som knådningen ger är en stor del av förtjänsten med att baka själv, liksom att man får goda hälsosamma bröd, något som bara till för något halvår sedan var näst intill omöjligt att hitta i butikerna, avslutar Christian.



GROVA FRUKOSTBULLAR

2 dl 4-kornskross
 4 dl vatten
 4 dl filmjök
 1 burk lätt-kesella
 50 g jäst
 2 tsk salt
 18–20 dl rågsikt (tills degen känns bra)

Sätt ugnen på 200 grader.

Koka kross och vatten i ungefär 10 minuter så att det blir en bra gröt. Glöm inte att röra om då och då. Häll ner gröten i en bunke och blanda i fil och kesella. Smula sedan i jästen, men kolla först att blandningen är fingervarm.

Tillsätt salt och mjöl. Arbeta degen så att den blir smidig och fast. Låt degen jäsa i 30 minuter. Dela sedan upp den i lagom stora bullar. Låt jäsa ytterligare 30 minuter under duk.

Grädda bröden i 8–10 minuter i nedre delen av ugnen.

Bröden kan smaksättas med till exempel olika kryddor om man vill.

GODA BULLAR

ca 40 st

150 g smör
 5 dl mjök
 50 g jäst
 1,5 dl vit sirap
 0,5 tsk salt
 2 tsk stött kardemumma
 14 dl vetemjöl

FYLLNING

200 g riven mandelmassa
 75–100 g margarin

GARNERING

1 ägg
 pärlsocker

Ugnstemperatur 250 grader.

Smält margarin. Tillsätt mjölken och låt vätskan bli fingervarm. Smula jästen i en stor degbunke. Häll över lite av vätskan och rör om tills jästen har löst sig. Fortsätt sedan med att hälla i resten av vätskan, sirapen, saltet och kardemumman. Rör om.

Tillsätt mjölet lite i taget. Arbeta degen tills den börjar bli slät och blank. Täck degen med bakduk och låt jäsa på rumsvarm plats i 30–40 minuter. Under tiden kan du passa på att blanda mandelmassan och margarin till fyllningen.

Ta upp degen och knåda den lätt. Tillsätt eventuellt mer mjöl om det behövs så att degen blir smidig och inte längre kladdar. Dela degen i två delar. Kavla ut varje degbit till en avlång platta, ca 1/2 cm tjock.

Bred ut fyllningen över degplattorna. Vik sedan varje platta tredubbel på längden. Skär varje längd i 20 avlånga strimlor. Snurra strimlorna några varv och gör en snygg knut (kräver lite träning, men man lär sig). Låt sedan bullarna jäsa på en plåt med bakplåtspapper i ytterligare 30 minuter.

Innan bullarna sätts in i ugnen penslar du med uppvispat ägg och strör över pärlsocker.

Grädda i mitten av ugnen i 6–8 minuter. Låt svalna under bakduk.

TIPS Prova nya roliga idéer till fyllning. Choklad i alla former kan göra succé!

Christian Gustavsson är årets hembakare 2005.

Anna Sjödahl från Sanna-
skolan är nöjd med förrätten
– smakrik spenatsoppa.



AV ANNIKA CARLSSON-BERGDAHL FOTO JERKER ANDERSSON

Drömfest

när ungdomarna själva lagar maten

Läcker, vacker och hälsosam mat. Välpanerad matlagning i prydliga kök. C har besökt Drömfesten – en matlagningstävling för högstadielever. Ett sätt att stimulera matintresset bland unga människor – och en kraftfull manifestation för hem- och konsumentkunskap i skolan.

► Lugnet råder fortfarande, för ännu är det några timmar till första laget ska servera sin tre-rättersmeny. Vi är i undervisningsköket på Institutionen för Hushållsvetenskap i Göteborg.

Ylva Lundberg och Karin Johansson har kommit igång med dukningen. De har valt vassgrön duk, snäckor och vita tallrikar med silverrand. Maten är i fokus men även detaljerna runtomkring ingår i tävlandet. Inte minst att ha det snyggt och rent omkring sig under matlagningen.

Ylva och Karin går i nian på Smedingeskolan i Fjärås. Deras lagkamrater Christopher Halldén och Sara Börjesson plockar fram ingredienserna till lagets meny. Den består av kiwidrink, spansk tomatsocka med krutonger av fullkornsbrot, japanska kycklingspett med jasmiris och grönsallad och portugisisk apelsindessert. En måltid med mycket grönsaker, fettsnål och färgglatt.

– Det är ännu roligare att laga mat när det är både gott och nyttigt, säger Ylva.

– Jag tänker inte nyttigt hela tiden. Men hemma äter vi bara riktig mat, aldrig några halvfabrikat. Mamma och pappa lagar all mat och ibland gör jag det, säger Karin.

Laga mat är roligt

Alla i laget tränar; badminton, fotboll och volleyboll och Karin rider. De har lärt sig hur viktigt det är att äta bra för att orka. Bland annat har de arbetat med ett projekt i hemkunskapen i skolan om idrott och mat.

Tävlingen är inne på sitt femte år. Initi-



Cissi Nordlander från Sannaskolan håller upp spenatsoppa som strax ska serveras till den förväntansfulla juryn.



Sara Börjesson, Ylva Lundberg och Christopher Halldén från Smedingskolan i Fjärås förbereder sin måltidsdrink av mixade apelsiner och mango.

aktivtagaren **Barbro Hedenström** är studierektor för Institutionen för Hushållsvetenskap och även ordförande i Hushållsskolans donationsfond, som är med och finansierar tävlingen. I juryn sitter Barbro tillsammans med stjärnkocken **Ulf Wagner**, kocken **Karin Andersson**, även hon prisbelönt och **Ellinor Schütt** från Hushållningssällskapet.

– Nästan alla elever tycker att matlagning och bakning är roligt. Många är självgående och tar egna initiativ. Ofta kommer de en kvart innan lektionen börjar och vill inte gå när lektionen är slut, TV-kockarna är en stor inspirationskälla, säger Britt-Marie Edlund. Hon är hemkunskapslärare på Sannaskolan i Göteborg och undervisar två av lagen som är i final. Men idag får hon inte hjälpa till, ungdomarna ska klara sig själva.

Intresset för Drömfesten ökar för varje år. Redan i september förra året började eleverna att arbeta med sina tävlingsbidrag. I höstas sändes 32 bidrag in från skolor runt om i Västsverige. Under temat "Ett friskare liv" hade eleverna komponerat menyer med hälsan som riktmärke. Kostnaden får inte överstiga 350 kronor.

Övar hemma

Åtta lag gick vidare till delfinal. Där gällde improvisation. Alla skulle laga fisk till huvudrätt.

– Jag blev imponerad av hur väl alla ungdomarna tillagade fisken. Flera av lagen hann dessutom göra goda förrätter av rotfrukter och baka bröd, minns Barbro Hedenström.

Men nu är det alltså final.

– Det känns säkrare den här gången för nu vet vi vad vi ska laga. Vi har övat hemma, senast igår, säger Cissi Nordlander, samtidigt som hon knådar brödbullarna med solrosfrön, havregryn och morötter.

Cissi är i tjejlaget. På deras meny står smakrik spenatsoppa, basilikabiffar med fetast och glaserade rotfrukter och tropisk fruktsallad med passionsfruktmarinad och turkisk yoghurt.



Cissi Nordlander och Amanda Urvall från Sannaskolan bakar gärna. Här gräddas deras bullar med morötter och solrosfrön.



Sara Börjesson ser till att kycklingspetten inte ligger alltför tätt.

nad och turkisk yoghurt.

De tävlande rådgör med varandra, smakar av, kryddar lite till och konstaterar nöjt att nu är det bra. De torkar av och diskar upp efter hand. På hemkunskapen har de ofta hemläxor i matlagning, vilket de tycker är bra.

Konstant hungrig

"Vinnarmeny" kallar tredje laget sitt bidrag. "Vi vill hedra våra duktiga fridrottsidoler med en god och hälsosam meny, en riktig vinnarmåltid". Vinnarsallad à la Klyft, Holms fisk- och skaldjurssoppa med Olssons bröd. Till dessert Bergkvists luftiga hallonmousse.

Kasper Jörhall filear laxen till fisksoipan. Han är van att laga mat och försöker att tänka på att maten ska vara nyttig. Fisk är bäst, tycker han. Gravad lax är en favorit, den brukar hans mamma hjälpa honom med.

Lagkamraten Oliver Kumberg gillar det mesta. Favoriterna är pizza och kebab

som kanske inte är så hälsosamt.

– Jag är konstant hungrig, säger han, som främsta förklaringen till sitt matintresse.

Ett lag i taget serverar juryn. Med vid bordet är också landshövdingen Göte Bernhardsson.

Två timmar senare, när juryn gått igenom allt, är det dags för prisutdelning.

– Köttfärs, kyckling och fisk. Bröd med mycket fibrer och frukt. Olja istället för smör. Alla bidragen är väl genomtänkta. Ni har verkligen visat vad ni kan idag, allihop. Juryn har haft ett svårt arbete, säger Barbro Hedenström.

– Härligt att se att det finns ett så stort matintresse. Maten var fräsch, vacker och god. We are all the winners. Vinnarmeny vann, utropar Ulf Wagner.

Oliver, Kasper, Astrid och Hanna blir förvånade. Först förstår de inte riktigt att de vann. Sen jublar de.

–Vi är *våldigt* glada, säger vinnarlaget i kör.

OLSSONS BRÖD

8–10 stycken

25 g jäst
2 msk olja
2 1/2 dl vatten
1 1/2 dl solrosfrön
1 tsk salt
ca 7 dl vetemjöl
1 1/2 dl havregryn
1 tomat
1 knippe timjan
1 ägg
1–2 msk solrosfrön

Dela sönder jästen och smula ner den i en bunke. Värm olja och vatten till 37 grader. Håll blandningen över jästen. Rör om så att jästen löser sig. Vispa sönder ägget och tillsätt hälften i degspadet. Tillsätt salt, hackad timjan och 6 dl vetemjöl (Mät mjölet luftigt i litermått.) Arbeta degen kraftigt i bunken. Tillsätt ev lite mer mjöl. Fortsätt arbeta degen. Den ska bli smidig och lätthanterlig. Lägga en handduk över degen och låt jäsa 20-30 minuter. Smörj en plåt eller lägg på ett bakplåtspapper. Sätt ugnen på 250 grader. Arbeta ihop degen lite i bunken och ta sedan upp den på mjölat bakbord. Arbeta degen smidig. Forma degen till en längd, dela den i 8-10 lika stora delar. Pensla bröden med resten av ägget och strö sedan på solrosfrön. Grädda bröden i mitten av ugnen 8–10 minuter.



Här är de lyckliga vinnarna i årets Drömfest: Hanna Fernsund, Astrid Hägg Hansson, Kasper Jörhall och Oliver Kumberg från Sannaskolan i Göteborg. Bakom står jurymedlemmarna Ulf Wagner, stjärnkock i Göteborg och landshövding Göte Bernhardsom. Längst tv Ellinor Schütt från Hushållningsallskapet och Barbro Hedenström, initiativtagare till Drömfesten och studierektor på Institutionen för Hushållsvetenskap.

Laga din egen vinnarmeny

VINNARSALLAD À LA KLYFT

4 portioner

115 g prosciutto (italiensk skinka)
 1/2 huvud krispsallad
 225 g körsbärstomater
 1/2 knippa vattenkrasse eller solrosskott
 1 avokado
 1/2 pressad citron
 115 g tunt skivad cambozola-ost
 2 msk olivolja med citron
 1 msk rödvinsvinäger
 1 tsk honung
 1/2 tsk fransk senap
 salt och peppar



Skölj och dela salladen. Halvera tomaterna. Strimla skinkan. Putsa och skölj vattenkrassen. Blanda sallad, tomat och vattenkrasse i en skål. Skala och skiva avokadon. Pressa citron över skivorna så att de inte mörknar och blanda ner dem i salladen. Rör försiktigt ner osten.

Blanda olivolja med vinäger, tillsätt honung och senap. Salta och peppra. Vänd ner dressingen i salladen. Lägg upp salladen på tallriker och strö skinkan över.

MEDALJKAKOR

Ca 20 st

75 g margarin
 1/2 dl strösocker
 1 dl rågsikt
 knappt 1 dl vetemjöl
 2 krm bakpulver
 1/2 tsk ingefära
 1 msk vatten

Rör margarin och socker vitt och pösigt. Tillsätt rågsikt, vetemjöl, bakpulver, ingefära och vatten och arbeta samman till en smidig deg. Låt degen vila svalt cirka 30 minuter. Sätt ugnen på 175 grader. Kavla ut degen på lätt mjölat bakbord till ca 3 mm tjocklek. Ta ut runda kakor och lägg dem på bakpappersklädd plåt. Nagga kakorna med en gaffel. Grädda i 175 graders ugnsvärme cirka 12 minuter. Kakorna ska ha lite färg och bli genomgräddade. Låt kakorna kallna på galler.



HOLMS FISK- OCH SKALDJURSSOPPA

4 portioner

ca 200 g plattfisk	5 dl vatten
ca 200 g lax	2 dl matlagingsgrädd
2 schalottenlökar	2 dl matlagingsvin
1 vitlöksklyfta	2 fiskbuljongtärningar
1 morot	1/2 burk skalade räkor
1 fänkål	1/2 burk skalade tomater
1/2 zucchini	1/2 burk skalade kräftstjärtar
1/4 aubergine	2 krm dill
1 tomat	1 krm salt
några haricots verts	1 krm peppar
2 msk olja	
1/2-1 pkt saffran	
1/2 kruka timjan	
1 msk vetemjöl	

Skala och finhacka lökarna och lägg åt sidan. Skala moroten och skär i smala strimlor. Strimla fänkålen. Skiva zucchini och aubergine i tunna skivor eller halvmånar. Strimla tomaten.

Fräs löken i olja i en gryta och tillsätt saffran och hackad timjan. Rör ner mjölet och späd med vatten, grädd och vin. Lägg i fiskbuljongtärningarna, dill, haricots verts och alla strimlade och skurna grönsaker utom tomaten. Lägg ner fisken delad i stora bitar och tomatstrimlorna. Koka sakta under lock några minuter tills fisken är klar. Lägg sist ner räkor och kräftstjärtar så att de blir varma i soppan. Smaka av med ev mer salt och peppar. Servera i djupa tallriker.

BERGKVISTS LUFTIGA HALLONMOUSSE

4 portioner

1 pkt djupfrysta hallon (250 g)
 1 liten banan (100 g)
 1-2 msk farinsocker, alternativt vaniljsocker
 1 dl vispgrädd
 4 hela hallon

Mixa eller mosa hallonen med den skalade bananen och sockret. Vispa grädden tjock. Rör ner grädden i bärmoset. Fördela moussen i portionsglas och ställ dem i kylan minst 1 timme. Garnera med hela hallon och servera.

Tempe

– nytt livsmedel med bra näringsegenskaper

Mycket vitaminer, mycket mineralämnen och lågt GI.

I spannmålstempe finns många bra näringsegenskaper.

► I förra numret av Tidskriften C berättade vi om hur forskarna vid Lantbruksuniversitetet i Uppsala utvecklat en process för att göra tempe av spannmål. Resultatet är en ny vegetarisk livsmedelsråvara, inspirerad av Asiens sojatempe.

Parallellt har forskare vid Chalmers i Göteborg undersökt hur innehållet av viktiga näringsämnen påverkas under processen.

– Vi har haft ett treårigt Vinnova-projekt, ett samarbete mellan Chalmers och Lantbruksuniversitetet, berättar docent Marie Alminger vid enheten för livsmedelsvetenskap vid Chalmers i Göteborg, som lett arbetet där.

– Vi har arbetat med sädeslagen korn och havre som bas för tempe.

– I båda dessa sädeslag finns en rad bra näringsegenskaper som vi vill ska bevaras i tempe-produkten och i vissa fall göras mer tillgängliga. Det innebär att det är viktigt att bevara fullkornsegenskaperna med hela kärnor och oförändrat fiberinnehåll i så hög grad som möjligt. Det är där många av nyttigheterna finns.

Viktiga mineralämnen

Både korn och havre innehåller viktiga mineralämnen som järn, zink, kalcium och magnesium. Men spannmål innehåller också fytat, som hämmar upptaget av mineraler i kroppen. Fytatinnehållet måste avlägsnas så gott som helt och hållet om kroppens förmåga att tillgodogöra sig mineraler och framför allt järn ska öka ordentligt. Det har visat sig att vissa kombinationer av förbehandlingssteg och själva fermenteringsprocessen vid tempetillverkningen påverkar fytatinnehållet och tillgängligheten av mineraler.

Järnupptaget från korntempe har studerats vid klinisk näringslära i Göteborg.



I den datorstyrda mag-tarmmodellen kan man studera hur näringsämnen tas upp i kroppen. Marie Alminger leder forskningen i Göteborg.

Försökspersoner som fick korntempe visade ett fördubblat järnupptag från det fermenterade kornet (tempen) jämfört med icke fermenterat korn.

Däremot har det varit svårare att hitta ett sätt att öka tillgängligheten av järn från havretempe i samma omfattning som från korntempe.

Nedbrytning av fytat sker genom aktivering av enzymer, fytaser, som finns naturligt i spannmål och även kan bildas av vissa mikroorganismer. Det finns en rad olika omständigheter som påverkar hur effektiv denna nedbrytning är under en process, surhetsgrad och temperatur är exempel. Mikrosvampen *Rhizopus Oligosporus*, som används under fermentering bildar fytas och det har visat sig att spannmålskärnornas yta kan påverka hur svampen växer. För att öka fytatnedbrytning och mineraltillgänglighet har man bland annat provat att blötlägga, klippa och rugga upp kärnorna.

– Även om man ännu inte knäckt gåtan hur man ska öka tillgängligheten av järn från havre är havretempe ändå en mycket bra produkt ur närings synpunkt, säger Marie Alminger.

– Spannmålstempe innehåller mycket vitaminer bland annat folsyra. Under fermenteringen bildas bland annat ergosterol, ett förstadium till vitamin D2.

Forskarna på Chalmers har också undersökt vilka spannmålssorter som ger bästa resultaten ur närings synpunkt i den färdiga tempen. Framför allt stärkelse-

sammansättningen har betydelse. Hög amyloshalt är viktig och i korntempe har ett hög-amyloshalt använts. En humanstudie vid KPL i Uppsala har visat att både korn- och havretempe ger mycket låga GI och långsamt blodglukosvar. GI för korntempe är 29 och för havretempe 61. Båda ligger under 70, vilket är gränsen för ”lågt GI”.

Låg kadmiumhalt och hög halt betaglukaner (lösliga fibrer) i råvaran är också viktigt för ett näringsmässigt bra resultat.

Ett fortsättningsprojekt med stöd från Vinnova i ytterligare två år drar nu igång. Doktoranden Charlotte Eklund Jonsson ska bland

annat följa vad som händer med vitaminerna i hela kedjan genom odling, tillverkning och tillagning av spannmålstempe för att identifiera kritiska punkter.

Var behövs mera kunskap, var behöver man säkra upp processen för att spannmålstempe ska bli en så hälsosam produkt som det har förutsättningar för.

Slutligen kommer man i projektet även att studera hur tillgängliga vitaminerna är för upptag i kroppen. Dessa studier kommer att göras i en datorstyrd mag-tarmmodell.

”Det är viktigt att bevara fullkornsegenskaperna med hela kärnor och oförändrat fiberinnehåll i så hög grad som möjligt”

AVSNITT TRE i artikelserien om det helt nya spannmålsbaserade livsmedlet Tempe kommer i höst.

Då tar vi en titt på nya produkter.

AV EJA NILSSON FOTO TINE GUTH LINSE

Sagolikt jubileum

Bli inte förvånad om du får se den världsberömde diktaren H.C. Andersen spankulera runt med hög svart hatt och blanksliten jackedt på kajen i Nyhavn när du kommer till Köpenhamn i sommar. Det är 200 år sen H.C. Andersens födelse och allt går i hans tecken i Danmark i år.

► Det ordnas guidade rundvandringar med H.C. Andersen-kopior, det har presenterats en jubileumsservis med sagomotiv, det sätts upp festföreställningar på kungliga teatern och det bjuds på rätter med hans favoritredienser, enligt hans dagboksanteckningar.

För man vet faktiskt vad H.C. Andersen tyckte om att äta och hur han levde i den kungliga danska huvudstaden i mitten av 1800-talet. Han skrev ivrigt och noggrant dagbok, nästan varje dag i sitt liv. Anteckningarna illustrerades ofta av små skisser och teckningar.

En ungarl som H.C. Andersen bodde i hyresrum i kvarteren kring Nyhavn. Men efter dåtidens sed var han "husvän" hos flera av stadens ansedda familjer och åt ►

**Fira H.C.Andersen
med festliga tårtor**



SPORTTÅRTA FRÅN LA GLACE

8–10 bitar

300 g mandelmassa
 3 små ägg
 2 msk vetemjöl
 Petits choux-smet:
 50 g margarin
 2 dl vatten
 2 dl vetemjöl
 3 ägg
 50 g hackade hasselnötter
 2 dl strösocker till knäckglasering

FYLLNING

3–4 dl vispgrädde
 1 1/2 dl strösocker
 100 g hasselnötter

Sätt ugnen på 175 grader.

Rör ut mandelmassan med de vispade äggen till en ganska lös smet och rör i mjölet. Bred ut den i en springform, klädd med bakplåtspapper (ca 25 cm i diameter). Grädda mandelbotten i ugnens nedre del ca 30 minuter tills den är guldgul. Låt svalna.

Öka ugnsvärmen till 200 gr.

Gör sedan petits chouxerna: Koka upp vatten och margarin i en kastrull och vispa tills margarinet smält. Tillsätt mjölet, lite i taget, och rör med en trägaffel med kraftiga tag tills smeten tjocknar och släpper från botten av kastrullen. Dra kastrullen av plattan och vispa ner äggen, ett i taget, under kraftig omrörning. Blanda också i hackade nötter.

Klicka ut smeten till valnötsstora klickar på bakplåtspapper på en plåt.

Grädda petits chouxerna mitt i ugnen ca 15 minuter tills de är ljusgula. Låt svalna.

Smält sockret i en stekpanna och låt det bli guldbrunnt. Rulla petits chouxerna i knäcksmeten så de blir glaserade runt om. Ta upp och lägg på bakplåtspapper tills knäcken stelnat. Vispa grädden till fyllningen. Smält sockret i en stekpanna och låt det brynas lätt. Rosta ev. nötterna först i torr panna. Hacka dem grovt och blanda ner i det smälta sockret. Häll upp på oljad plåt och låt kallna.

Häll sedan knäcken i en plastpåse och krossa den med brödkavel. Blanda knäckkrosset med vispgrädden.

Bred ut knäckgrädden över mandelmassebotten till en lätt kupad form. Garnera med glaserade petits chouxer över hela gräddkrämens yta och spritsa ev. lite fina gräddkrusiduller runt om. Ställ tårtan kallt innan den ska serveras.

Serverar man den under den varma årstiden kan man ställa den i frysen en kort stund innan serveringen – eller vispa ner ett smält gelatinblad i lite het grädde och sedan blanda med den vispade grädden, så håller den formen fint.



Marianne Kolos bevarar tårttraditionen på "Conditori La Glace" i Köpenhamn.



”Tårtraditionen från H.C. Andersens tid handlade mycket om att se ut; tårtorna var praktpjäser med konstnärliga dekorationer”



H. C. ANDERSENS TÅRTA

Ca 8 bitar

Det är inte gjort i en handvändning att baka de gammaldags prakttårtorna, men spar receptet till något speciellt tillfälle. Då är det roligt att ta sig tid och göra något extra.

NÖTBOTTNAR

6 äggulor
1 ägg
6 äggvitor
200 g socker
175 g finmalda hasselnötter
1 knivsudd bakpulver
1–2 msk vetemjöl
smör och ströbröd till formen
(springform med ca 24–25 cm diameter)

HALLONFYLLNING

3 stjärnanis
1 1/3 utspädd hallonsaft
4 äggulor
4 äggvitor
125 g socker
50 g rumsvarmt smör
2 gelatinblad

CITRONFROMAGE

75 g socker
rivet skal och saft av en ekologisk citron
3 gelatinblad
1 äggvita
3 dl vispgrädd
Garnering:
vit blockchoklad eller färska hallon och vispgrädd

Sätt ugnen på 150 gr.

Vispa äggulor och ett helt ägg till skum med 125 g socker. Blanda i finmalda nötter, som blandats med en gnutta bakpulver.

Vispa 6 äggvitor till fast skum och vänd i 75 g socker, lite i taget, mot slutet.

Smörj en springform och strö med ströbröd.

Vänd ner äggvitorna med lätt hand i ägguleblandningen, lite i taget. Sikta över mjölet och vänd i det försiktigt. Häll smeten i formen och grädda 35–40 minuter i ugnens nedre del.

Vänd upp och ner på formen så snart den tas ut ur ugnen. Låt kakan svalna och halvera den i 2 bottenar.

HALLONFROMAGE Blanda hallonsaft och stjärnanis och låt stå och dra en stund. Koka upp saften, sjud några minuter.

Vispa äggulor och vitor till skum med sockret och håll i den varma saften under kraftig vispning, lite i taget. Häll tillbaka i kastrullen och hetta långsamt upp under vispning till strax under kokpunkten. OBS det får inte koka.

Sila massan genom trådsil och rör i smöret i klickar. Lägg gelatinblad i blöt och vispa ner i den varma krämen. Låt den svalna.

Lägg en nötbotten i en springform. Fördela hallonmassan över. Låt stå kallt tills massan stelnat.

CITRONFROMAGE Vispa äggulorna till luftigt skum med 50 g socker. Blanda i rivet citrusskal. Lägg gelatinbladet i blöt och lös upp i citrussaften i ett vattenbad. Häll gelatinlösningen långsamt i äggmassan under kraftig vispning. Vispa äggvitorna till fast skum med 25 g socker. Vispa grädden och vänd ner grädden och äggvitan i äggulevispet.

Lägg på tårtbotten nummer två och fördela citronfromagen över. Ställ kallt.

Smält vit choklad i vattenbad och bred ut i en cirkel som är lika stor som kakan på bakplåtspapper. Låt chokladen stelna, skär i 12 ”tårtbitar” med kniv. Ta ev. ut mönster i de tunna chokladbitarna med små formar om Du har – se bilden. Sätt chokladbitarna i fromagen på tårten.

POSTTIDNING B

Avsändare: CEREALIA
 Idétidskriften C
 Box 300 20 S-104 25 Stockholm

BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING
 Vid definitiv eftersändning återsänds försändelsen
 med den nya adressen på baksidan. (ej adressidan).

Årets kockar lagar pasta i C

AV LENA SÖDERSTRÖM
 FOTO INGVAR ERIKSSON



► – Jag äter ofta pasta, det är härlig mat som passar året runt. Men helst vill jag laga den med svenska smaker, säger årets kock 2002, Andreas Hedlund.

När C kommer på besök bjuder han på skärgårdspasta med böckling och persiljepesto – en oväntad och spännande kombination.

Medan Andreas plockar fram ingredienserna berättar han att han gjorde valet att bli kock redan som femtonåring.

–Jag gillade slamret och det höga tempot när jag hälsade på en kompis som arbetade i storkök. Men först och främst är det roligt att arbeta med händerna, säger han, och med flinka fingrar plockar han persiljebladen från stjälkarna till peston.

SKÄRGÅRDSPASTA

DET HÄR BEHÖVS TILL 4 PERS
 4 port pasta, t ex penne (ca 280 g)
 400 g skinn- och benfri böckling-
 filé (alt. varmrökt lax eller sik)
 1/2 påse, ca 50 g, babyspenat
 10 rädisor
 1 1/2 dl riven västerbottenost
 nymalen vitpeppar

PESTO
 1 knippa, ca 100 g persilja
 2 skalade vitlöksklyftor
 1 dl rapsolja
 25 g pinjenötter
 2 dl färskrivnen parmesan
 salt

GÖR SÅ HÄR

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen och låt den rinna av i ett durkslag. Dela böcklingen i mindre bitar. Skölj spenaten om det behövs. Ansa och skiva rädisorna.

PESTON

Plocka persiljebladen från stjälkarna. Mixa persiljebladen med vitlök, rapsolja, pinjenötter och parmesan. Smaka av med salt. Värm den avrunna pastan i peston 1–2 min och lägg upp i portionskålar. Toppa med böckling, spenat, skivade rädisor och västerbottenost. Peppra.



Andreas Hedlund.

FOTO: TINA AXELSSON