

JÓLABAKSTUR

LAUGARDAGUR 29. NÓVEMBER 2014

Kynningarblað

Strásæta í stað sykurs

Prófaðu að skipta sykrinum út fyrir strásætu frá Via-Health. Hún er án hitaeininga. **SÍÐA 2**

Allt í baksturinn

IKEA býður upp á mikið úrval af bökunurvörum fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna. **SÍÐA 6-7**

Piparkökuhús Hvíta hússins

Árlega rís glæsilegt piparkökuhús í Hvíta húsinu. **SÍÐA 4**

Strásæta er galdurinn – náttúruleg sæta í stað sykurs

Via-Health sérhæfir sig í vörum sem sæta mat og bakstur. Vörurnar eru án hitaeininga og kolvetna. Þær hækka ekki blóðsykur og valda ekki tannskemmdum. Stevíudropar frá Via-Health komu fyrst á markað en síðan hefur bæst við vöruúrvalið jafnt og þétt. Nú síðast komu á markað þrjár tegundir af strásætu sem auðvelt er að skipta út fyrir sykur.

Via-Health sérhæfir sig í vörum sem sæta mat og bakstur. Vörurnar eru án hitaeininga og kolvetna. Þær hækka ekki blóðsykur og valda ekki tannskemmdum. Stevíudropar frá Via-Health komu fyrst á markað en síðan hefur bæst við vöruúrvalið jafnt og þétt. Nú síðast komu á markað þrjár tegundir af strásætu sem auðvelt er að skipta út fyrir sykur.

Stevíudroparnir frá Via-Health komu fyrst á markað í maí árið 2013. „Við höfum síðan bætt við vöruúrvalið jafnt og þétt,“ segir framkvæmdastjórinn, Bjarný Björg Arnórsdóttir. „Næst komu stevíutöflur og litlir „catering“-pokar sem eru hugsaðir út í te og kaffi. Nú erum við að byrja með þrjár nýjar tegundir af strásætu; erýtrítol með stevíu, erýtrítol og erýtrítol fín malað og höfum fengið frábærar viðtökur.

Stevía er notuð til að sæta mat og í bakstur. Um er að ræða jurt sem vex villt í skógum Suður-Ameríku. Stevía er í dag ræktuð víða um heim. Via-Health notar einungis lífrænt ræktaða stevíu. Fjölsýkrurnar í stevíu eru 250 til 300 sinnum sætari en sykur. Stevía er samt sem áður án allra hitaeininga og kolvetna. Hún veldur ekki tannskemmdum og er eiturefnalaus.

Strásætan frá Via-Health er náttúruleg vara án aukefna. Hún er byggð á sykuralkóhólinu erýtrítoli. Það kemur náttúrulega fyrir í perum, melónum og sveppum svo dæmi séu nefnd. Rannsóknir sýna að erýtrítol hefur hvorki áhrif á blóðsykur né insúlín. Það þýðir að fólk með sykursýki getur notað strásætuna frá Via-Health án vandkvæða. Strásætan er jafnframt vinsæl hjá þeim sem hafa tileinkað sér lággölgvætna mataræði og öðrum sem vilja takmarka sykurneyslu sína. Strásæt-

an inniheldur engar hitaeiningar.

Strásætan með stevíu er jafn sæt og sykur og er því hægt að skipta henni jafnt út fyrir sykur í uppskriftum. Fín malaða strásætu er svo hægt að nota í stað flórsykurs.

Bjarný segir marga vilja takmarka sykurneyslu sína en hafa áhyggjur af því hvort öruggt sé að nota gervisykur. „Á síðustu árum hafa verið gerðar fjölmargar rannsóknir á stevíu sem sýna fram á að hvorki mönnum né dýrum stafi hættu af neyslu hennar. Strásætan með stevíu frá Via-Health er náttúruleg og án aukefna.“ Bjarný hvetur fólk til að prófa strásætuna í hjónabandsæluna, skúffukökuna eða annað sætmeti.

Via-Health stóð að sögn Bjarnýjar fyrir smákökukeppni í nóvember þar sem matarbloggararnir Ebba Guðný Guðmundsdóttir (pureebba.com) og Berglind Guðmundsdóttir (gulurrauðr-grænnogsalt.is) völdu, ásamt og Bjarnýju, þrjár vinningsuppskriftir og skipuðu þær í fyrsta til þriðja sæti. Kókosblúndur Rutar Þórisdóttur hrepptu fyrsta sætið. „Þá kemur jólabæklingur Via-Health í búið eftir helgi en þar má finna frábærar uppskriftir fyrir jólin, þar á meðal vinningsuppskriftirnar úr smákökukeppninni,“ upplýsir Bjarný. Meðfylgjandi er piparkökuppskrift frá Ebbu Guðnýju og vinningsuppskrift Rutar.

Allar nánari upplýsingar er að finna á via-health.is og á Facebook undir Viahealth.

Vörurnar frá Via-Health fást í öllum helstu matvöruverslunum. Má þar nefna Bónus, Krónuna, Hagkaup og Fjarðarkaup.



Bjarný hvetur fólk til að prófa strásætuna í allan hefðbundinn bakstur. Útkoman kemur á óvart.

MYND/STEFÁN

Strásæta með stevíu	Strásæta	Strásæta fín malað
Strásætan með stevíu inniheldur sama sætleika og sykur. Er náttúrulegur staðgengill sykurs án hitaeininga og hækkar ekki blóðsykurinn.	Strásætan hefur 70% sætleika sykurs. Er náttúrulegur staðgengill sykurs án hitaeininga og hækkar ekki blóðsykurinn.	Fín malaða strásætan er náttúrulegur staðgengill flórsykurs án hitaeininga og hækkar ekki blóðsykurinn.

PIPARKÖKUR EBBU GUÐNÝJAR GUÐMUNDSDÓTTUR

Matarbloggarinn, sjónvarpskokkurinn og matreiðslubókahöfundurinn **Ebba Guðný Guðmundsdóttir** hefur góða reynslu af vörum frá Via-Health og hefur notað þær mikið frá því þær komu á markað. Hún gefur hér uppskrift að piparkökum fyrir jólin þar sem hún notar bæði strásætu og stevíudropana frá Via-Health.

Piparkökur

- 2 dl gróft spelt
- 3 dl fínt spelt (og aðeins meira til að fletja út)
- 1 dl strásæta með stevíu frá Via-Health
- 1 tsk. kanill
- 1 tsk. negull
- 1 tsk. engifer
- 1/6 tsk. pipar (eða piparmix)
- 2 tsk. vínsteinslyftiduft
- 40 dropar (1 tsk.) kanillstevía frá Via-Health
- 90 g smjör í bitum
- 1/2 dl lífrænt hlýnsíróp



Blandið þurrefnum saman. Bætið svo smjöri og hlýnsírópi út í og hnoðið í deig með höndunum. Látið deigið bíða í kæli í um 20-30 mínútur ef þið hafið tíma. Hitið ofninn í 180°C. Skiptið deiginu í 4 bita (það er auðveldara þannig) og fletjið út varlega (um 0,5 cm á þykkt). Notið fínt spelt svo deigið festist ekki við borðið. Stingið út kökur og raðið á bökunarpappír á bökunarplötu og bakið í um 10-12 mínútur.

*Piparkökur geymast best í frýsti.



VERÐLAUNAUPPSKRIFTIN ÚR KÖKUKKEPPNI VIA-HEALTH

Kókosblúndur

- 260 g smjör, mjúkt
- 6 dl haframjöl
- 2 1/2 dl kókosmjöl
- 3 dl Via-Health strásæta með stevíu
- 2 egg
- 2 tsk. lyftiduft
- 2 msk. hveiti
- 150 g núggat, brætt
- 200 g suðusúkkulaði

Smjör og haframjöl er hrært saman. Þá er eggi, kókosmjöli, strásætu, lyftidufti og hveiti blandað út í og hrært saman.

Setjið deigið á bökunarplötu, með teskeið. Passið að kökurnar verði ekki of stórar. Bakið við 190°C í 6-7 mínútur.

Uppskrift: Rut Þórisdóttir. 1. sæti í smákökukeppni Via-Health.

Bræðið núggat og smyrjið á kalda köku.

Takið álíka stóra köku og setjið ofan á svo úr verði samloka.

Súkkulaðið er því næst brætt og hálfri kökunni stungið ofan í. Látið storkna á bökunarpappír.



Hrærivélin frá Bosch er margverðlaunuð enda falleg, kraftmikil og þýðgeng.

„Bestu kaupin“ hjá sænska
neytendablaðinu Råd & Rön
í apríl 2013.

Prófaðu hana í eldhúsinu
þínu í 60 daga. 100%
ánægja eða endurgreiðsla.

Råd & Rön
HÆSTA EINKUNN
Apríl 2013



red dot design award



BOSCH

- BÚÐIN -

Hlíðasmára 3 • www.bosch.is • Sími 520 3090

TAPAS Í JÓLAMATINN?



Hvíta húsið búið til úr hvítu súkkulaði.

Hvíta húsið úr deigi

Allt frá árinu 1969 hefur ár hvert verið byggt veglegt piparkökuhús á glæsilegu heimili forseta Bandaríkjanna. Fyrstu árin voru húsin fremur hefðbundin en með tímanum hefur metnaður kökugerðarmeistara Hvíta hússins aukist, húsin hafa stækkað og orðið íburðarmeiri og flúraðri.

Pat Nixon, eiginkona Richards Nixon Bandaríkjaforseta, var upphafskona þessarar skemmtilegu hefðar en hún lét kokka Hvíta hússins byggja fallegt piparkökuhús árið 1969. Fyrsta húsið var A-laga og átti að endurspeglar skíðaskála. Í húsið voru notuð um átta kíló af piparkökudeigi og um þrjú kíló af kökukremi.

Hugmyndin þótti svo skemmtileg að hún varð að hefð. Með tímanum stækkuðu húsin og í fyrra vó listaverkið um 200 kíló.

Kokkar Hvíta hússins fylgja mismunandi þema á hverju ári. Síðustu ár hafa kökugerðarmeistararnir spreytt sig á því að túlka sjálft Hvíta húsið á mismunandi tímabilum. Á kjörtímabili Clinton-hjónanna urðu hins vegar æskuheimili þeirra hjóna fyrir valinu. Skreytingarnar hafa verið af ýmsum toga en gæludýr forsetafjölskyldnanna hafa fengið sinn sess í verkinu í gegnum tíðina.

Undirbúningurinn að verkinu hefst með hugmyndavinnu í júlí. Þegar í október er byrjað að baka fyrstu plötturnar þar sem þær þurfa að harðna í margar vikur. Þegar piparkökuplötturnar eru nógu harðar er sagað í þær með stingsög til að búa til glugga og hurðir. Síðustu dagana fyrir afhjúpunina vinnur kökumeistarinn og lið hans allan sólarhringinn við að fínþússa öll smáatriði. Húsið er síðan flutt í viðhafnarborðstofuna sem er ekki lítið verk enda verkið allt niðþungt.

Allt að níutíu þúsund gestir fá að skoða húsið meðan það stendur uppi. Þeir sem vilja koma og skoða þurfa að panta tíma sex mánuðum áður. Kökumeistarinn sinnir viðhaldi hússins á meðan það er til sýnis sem getur verið æði erfitt. Eitt árið hrundi til dæmis þakið og þá tók við vandasamt verk við að endurbyggja það án þess að spilla nokkru öðru.

Þótt húsið sé ekki ætlað til átu heldur einungis sem sýningargripur hafa ýmsir viðurkennt að hafa nartað í skreytingarnar. Til dæmis sást til Richards Nixon næla sér í bita aftan af húsinu þar sem hann hélt að enginn myndi taka eftir því. Jenna Bush viðurkendi að hafa séð systur sína, Barböru, narta í marsípan- og súkkulaðiskrautið. Amy Carter, Chelsea Clinton og jafnvel Hillary Clinton sjálf hafa viðurkennt að hafa nælt sér í bita af hinum forboðnu sætindum.



Kokkur Hvíta hússins við meistaverk sitt.



Hillary Clinton við æskuheimili sitt úr piparkökudeigi.



Laura Bush við hús ársins sem samanstóð af 40 kílóum af piparkökudeigi, 25 kílóum af súkkulaði og 10 kílóum af marsípani.

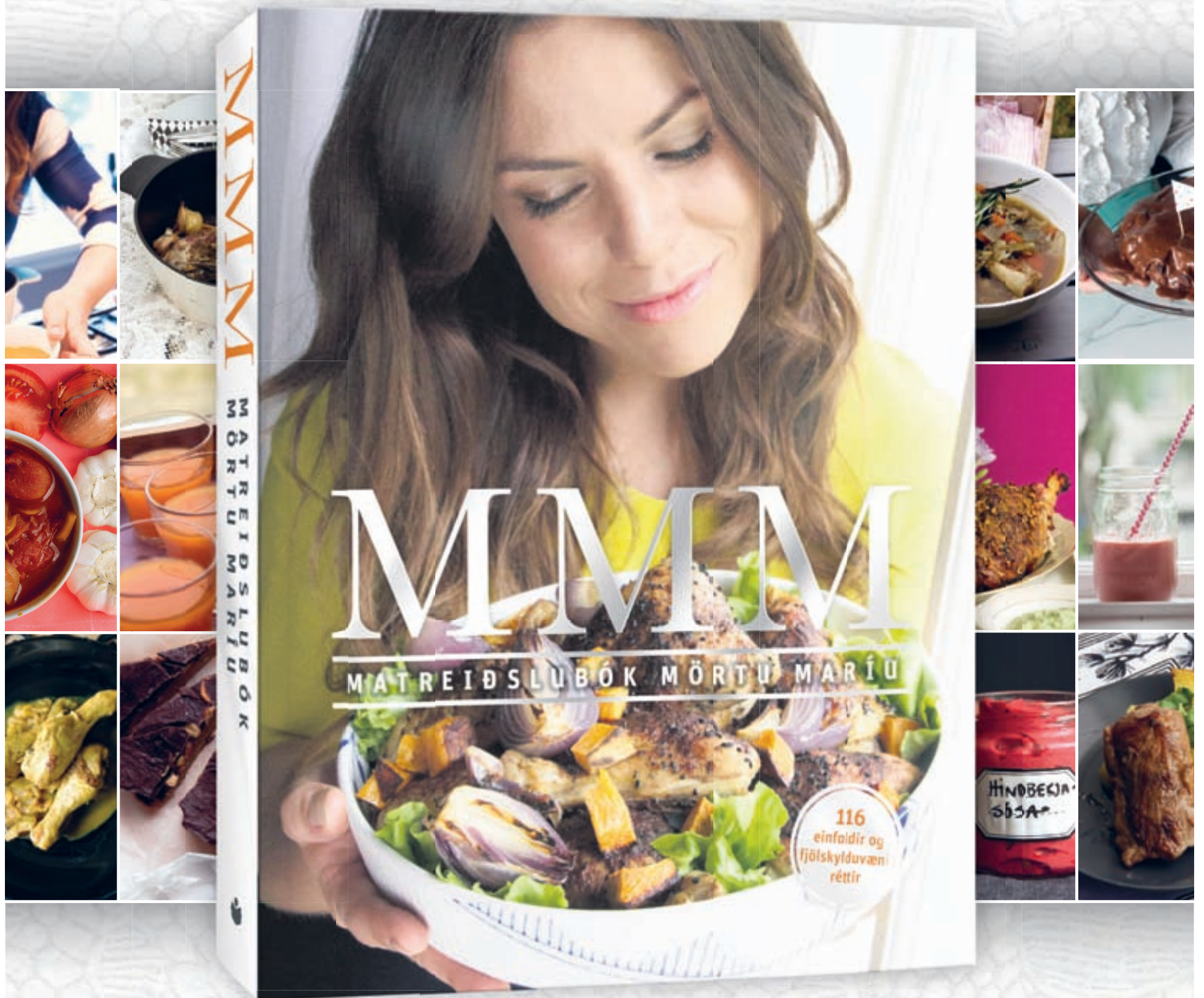


Alsett snjókornum og slaufum.



Ýmis dýr voru mótuð úr marsípani.

HEILSUSAMLEGAR SÆLKERAUPPSKRIFTIR



Grænn ofurskutludrykkur, kreppu-grænmetisréttur, rauðrófupasta, kanilkjúklingur í döðlusósu, kynþokkafull kryddhrísgrjón ... og margt fleira girnilegt fyrir önnum kafið fólk.

www.forlagid.is – alvöru bókabúð á netinu

Bakstur frá A til Ö

Það er bakað á flestum heimilum í aðdraganda jólanna, enda er fátt jólalegra en ilmurinn af nýbökðuðum smákökum. Flestir eiga sér uppáhald, sem er jafnvel byggt á gamalli fjölskylduuppskrift, og leggja mikinn metnað í baksturinn, en aðrir láta sér nægja eina einfalda uppskrift, rétt til að fá ilm í húsið. **IKEA** býður upp á mikið úrval af bökunarvörum fyrir alla bakara, hvort sem þeir baka einu sinni á ári eða galdra reglulega fram metnaðarfull kökuhlaðborð.

„Það má í raun segja að við bjóðum upp á allt fyrir baksturinn frá A til Ö,“ segir Auður Gunnarsdóttir, sölustjóri hjá IKEA. „Í búshaldadeildinni eigum við öll helstu áhöldin sem tengjast bakstrinum; skálar, sleifar, mæliskeiðar, eldhúsvigt, kökukefli, kökuform, ofnhanska og fleira, alveg til borðbúnaðarins í jólaboðið. Viðskiptavinir geta meira að segja fengið sjálfan ofninn hjá okkur í eldhúseildinni. Það er einfaldlega þannig að við eigum allt frá svuntunni, sem sett er upp áður en hafist er handa, til fallegu kökudiska á fæti sem gera bakstrinum hærra undir höfði þegar komið er að því að njóta hans.“

Breitt úrval fyrir alla jólabakara

Auður segir úrvalið hafa aukist jafnt og þétt undanfarin ár, og það sé líka í takt við áhuga fólks á bakstri og kökuskreytingum. „Framboðið hefur aukist af alls kyns kökuformum og -mótum, bæði fyrir bollakökur og þessar hefðbundnu. Eins fást kökuform úr pappír í mörgum stærðum,



Framboðið er mikið, að sögn Auðar Gunnarsdóttur, sölustjóra hjá IKEA.

fyrir allt frá fagurlega skreyttum bollakökum niður í fínustu konfektmola. Svo er silfkoníð vinsælt í bökunarmottur, form og ofnhanska því það loðir ekki við kökurnar og það er þægilegt að þrifa það.“ Auður segir vörurnar þar að auki á sérstaklega góðu verði og því á flestra færi að prófa sig áfram með mismunandi form og aðferðir.

Baksturinn er auðvitað mikið

meira en kökurnar sjálfar. Á þessum árstíma snýst hann líka að miklu leyti um fjölskyldusamveru og eftirminnilegar stundir á adventunni, sem eru oft enn meira gefandi en sætar kökurnar. Það gefur því augaleið að bakstursáhugafólk fer ekki fyluferð í IKEA, hvort sem það er að stíga sín fyrstu skref í bakstrinum eða vill bæta í safnið áður en lokkandi ilmurinn fer að berast um heimilið.



Í IKEA má finna allt sem tengist bakstri, allt frá skálum og sleifum til kökuforma og -móta. Það gefur augaleið að bakstursáhugafólk fer ekki fyluferð í IKEA, eins og þessar fallegu myndir gefa til kynna.





Úr bakaríi IKEA

Það hefur vakið athygli viðskiptavina IKEA undanfarin ár þegar starfsmenn fyrirtækisins standa vaktina um helgar fyrir jólin og baka smákökur í versluninni. Gestir fá að smakka nýbakaðar kökurnar, flestum til mikillar ánægju, enda erfitt að standast bakstursilminn. Deigið í kökurnar er framleiðsla IKEA, sem rekur eigið bakarí innanhúss. Þar eru meðal annars framleiddar nokkrar tegundir af gómsætu smákökudeigi,

sem hefur notið mikilla vinsælda. Deigið er byggt á margreyndum íslenskum uppskriftum, t.d. smákökur með súkkulaðibitum og hnetum, piparkökur og kóskökukur, og aðeins er notað í það hágæðahræfni. Tilbúið deig hentar fullkomlega þegar tíminn er af skornum skammti eða til að eiga í bland við heima-gerðu sortirnar, og nú er tilvalið að leggja leið sína í IKEA um helgina og fá að smakka.





ENSKAR SKONSUR MEÐ KAFFINU

Skonsur, eða scones á ensku, eru gjarnan bornar fram þegar Bretar setjast við tedrykkju um miðjan dag. Þær eru borðaðar með sultu og rjómaosti. Skonsurnar eru einstaklega góðar og bestar nýbakaðar. Skonsur eru góð tilbreyting frá sætmetinu í desember.

- Það sem þarf:
7½ dl hveiti
4 tsk. lyftiduft
½ tsk. salt
100 g smjör, kalt
1 egg
3 dl mjólk

Blandið hveiti, lyftidufti og salti í skál. Brytjið smjörið og setjið út í ásamt eggji og mjólk.

Hrærið deigið saman en þó ekki of lengi. Ef deigið klessist setjið þá meira hveiti. Fletjið deigið út og búið til 2 cm hringlaga kökur. Leggið á bökunarpappír á bökunarplötu. Bakið í miðjum ofni við 225°C í 12-15 mínútur.



HVÍTSÚKKULAÐI-TRUFFLUR MEÐ BISMAR

- 1 dl rjómaostur
2 dl flórsykur
2 dl hvítt súkkulaði (brætt)
Má skipta út fyrir dökkt ef vill
½ tsk. piparmyntudropar
¾ dl hakkaður bismark-brjóstsýkur, kókosmjöl eða kakó

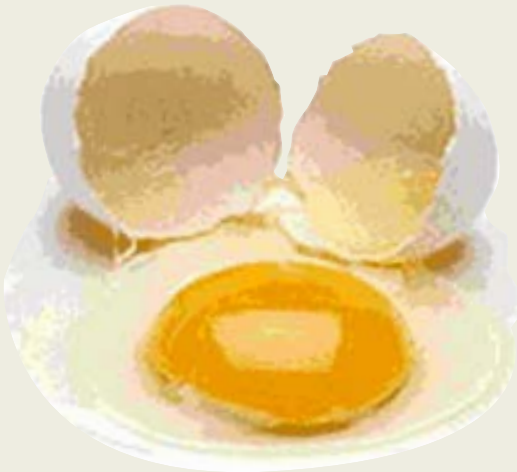
Peytið rjómaost og flórsykur þar til létt. Bræðið súkkulaðið í örbylgjuofni eða yfir vatnsbaði. Bætið því út í rjómaostablönduna ásamt piparmyntudropunum. Hrærið allt vel saman og kælið í 20 mínútur.

Mótið litlar kúlur á milli handanna og rúllið þeim upp úr bismark-brjóstsýkri, kókosmjöli eða góðu kakói. Setjið í fallega skál eða box og geymið í kæli. Eins getur verið fallett að setja trufflurnar í lítil pappírs- eða álform. Uppskriftin gefur um það bil 15 stykki.

GÓÐ RÁÐ VIÐ BAKSTUR

Reyndir bakarar kunna flestir ógrynni góðra ráða en þeir sem eru að byrja að fóta sig í eldhúsinu eru ef til vill ekki með allt á hreinu. Hér eru örfá ráð sem gott er að hafa í huga við jólabaksturinn.

- Ekki nota köld egg. Það sama á við um eggin og um smjörið, það er betra að hafa þau við stofuhita, annars þeytast þau ekki eins vel saman.
- Mælið hveiti nákvæmlega. Setjið hveitið í mæliglas með skeið í stað þess að moka því upp í bollann. Ef það er gert þakkað hveitið saman og meira fer í uppskriftina en á að vera.
- Notið pensil til að smyrja formin. Þannig þekst formið betur en þegar pappír með smjöri í er notaður til að smyrja. Auk þess er þægilegra að nota pensilinn.
- Látið kökur kólna á hvolfi. Þannig flest toppurinn á kökunni út og auðveldara verður að setja annan botn ofan á ef ætlunin er að gera margra hæða köku.



Góðir molar um hátíðarnar

Það verður boðið upp á alls konar góðgæti um jólin. Vandaða íslenska dagskrá, frábærar bíómyndir, erlenda spennu- og grínþætti og fjörukt talsett barnaefni.

Njóttu jólanna með Stöð 2