

# Viten «SMØRKRISEN»

viten@fvn.no

Hva skjer i en kakedeig når smøret uteblir?

## Sju slag uten smør

I ukevis har butikkhyllene vært tomme for smør. Men trenger vi det egentlig i julebaksten?

Alt snakket om lavkarbodieter har fått slankerne til å storme til butikkhyllene. Dette kombinert med færre kuer og en dårlig sommer har gitt det resultatet vi alle kjenner. Det kan være lett å få panikk og lure på om det blir julekaker i år eller ikke.

– I en kake er smøret med på å gjøre kaken sprø og mør. Det er fordi fett er med på å begrense glutendannelsen som skjer i hvetemelet når du rører væske inn i deigen eller røren. Gluten er som en seig gummi som vi vil ha når vi baker brød, men som vi vil ha minst mulig av i småkaker, sier Anne Spurkland, professor ved medisinsk fakultet ved Universitetet i Oslo og forfatter av kakeboken «Frie kaker. Kunsten å bake supergode kaker uten melk/mel/egg/sukker».

### Kjemi

Spurkland interesserer seg for kjemien bak bakekunsten. – Det du gjør når du baker en typisk julekake, er at du rører smøret mykt. Så har du oppi melet. Da vil melet delvis bli dekket av fett. Når du da har væske oppi i form av egg, fløte eller melk, vil det ikke dannes så mye gluten fra melet, fordi melet allerede er pakket inn i fett. Du kan ikke bruke olje, som er fett i flytende form. Oljen vil pakke inn melpartiklene for godt. Du må bruke et fett i fast form, sier Spurkland.

– Da er margarin bra. Vil du ha sprøe kaker, må du bruke fett som er stivt ved romtemperatur. Professoren har like godt laget sitt eget smørfrie fett til kakebaking, bestående av kokosfett med olje og saltvann (se faktaboks). – Det fungerer, sier Spurkland.

### Hysteri

Men om du ikke lager ditt eget smørfrie fett til baksten, er det ingen grunn til å fortvile.

– Det er blitt et hysteri som ikke ligner noen ting med dette smøret. Herlighet! Du kan få den lekreste julebakst uten smør. Enten får man finne de oppskriftene der man ikke trenger smør eller prøve å erstatte noe med olje. Solsikkeolje, for eksempel. Og min mor, hun sverget til margarin, at det var det beste i hele verden, smiler Else Rønnevig fra Lillesand, kjent blant annet for den vakre boka «Bakaromnen, trend og tradisjon».

Hun husker selv tilbake på da hun og hennes mormor, som hadde to kuer, separerte melken, skummet av fløten, samlet den og kinnet smør. Selv har hun nå prøvd metoden med å ta en liter fløte og sette i gang hurtigmikseren. Ta tok det akkurat sju minutter før hun hadde svært godt smør, nesten et halvt kilo.

– Så det går veldig bra å lage smør på egen hånd. Men – som sagt – det fins haugevis av oppskrifter på kaker uten smør, understreker Else Rønnevig.

### Betalingsmiddel

Så litt leksikalt om smøret: Smør er kjent i alle kulturer som har holdt husdyr. Vanligvis er råvaren basert på kumelk, men smøret kan også komme fra geiter, sauer, bøffel og andre pattedyr. I vår tradisjon bruker vi i hovedsak sur eller syrnet fløte i smørproduksjonen, mens man i andre kulturer helst bruker frisk råvare.

Langt inn på 1900-tallet var smør et viktig betalings- og byttmiddel, og for noen hundreår tilbake var det faktisk det viktigste betalingsmiddelet i vårt samfunn. Skattereforment av 1617 var basert på at folk betalte sin skatt i smør. En smørslauv var det samme som 18 kg smør.

Smøret skal ha en jevn gul-farge, men den kan variere alt etter foringen. Når dyrene går på sommerbeite, vil smøret få den ønskede fargen. Men når dyrene står inne om vinteren og tygger på tørrfor, blir smøret blekere. Ja, det kan bli nesten hvitt. Tidligere justerte de dette ved å tilsette for eksempel kokevann fra gulrotter.

Margarin ble opp-

funnet av en fransk kjemiker, Hippolyte Mege-Mouries, i 1869. Dette skjedde etter at den franske keiser Napoleon III tre år før hadde utlyst en konkurranse til den som kunne finne et alternativ til smør til den underernærte bybefolkningen. Første margarinfabrikk i Norge kom i 1876.

**Men nå er det altså tid for sju slag - uten smør!**

### Smultringer

Smultringer hører med til julebaksten. Her får du oppskrift på en variant uten smør.

- **Antall:** 60 stykker
- **Tidsbruk:** 1 time eller mer
- **Vanskelighetsgrad:** Middels
- ▶ 3 egg
- ▶ 350 g sukker
- ▶ 3 dl seterrømme
- ▶ 2 dl kremfløte
- ▶ 750 g hvitemel
- ▶ 1/2 ts kardemomme, malt
- ▶ 2 ts hornsalt
- ▶ 1 kg smult

- Pisk egg og sukker stivt. Pisk kremen. Ha kremen og seterrømmen i eggene.
- Sikt og vend forsiktig inn de tørre ingrediensene. La deigen hvile, gjerne over natten.
- Kjevl ut deigen til en 1 cm tjukk leiv, og stikk ut smultringene.
- Varm smulden til 180 grader i en gryte. Kok ringene til de er gygne. Avkjøl på rist.

### Bagepigernes kransekake

I over tretti år har bagepigerne holdt på med kransekakebaking. Samme oppskrift.

- **Antall:** 1 kake
- **Tidsbruk:** 1 time eller mer
- **Vanskelighetsgrad:** Middels
- ▶ 500 g malte mandler
- ▶ 500 g melis
- ▶ 4 eggehviter

### Glaser:

- ▶ 1 egghvite
- ▶ 180 g melis
- ▶ 1/2 ts eddik 7%

- Mal mandlene i en kvern, ikke i kjøkkenmaskin.
- Mandler, melis og egghvite eltes til en jevn masse - helst i



kjøkkenmaskin. • Massen rulles til lange stenger - ca. 1,5 cm tykkelse. • Legg kransekakene i smurte kransekakeformer. • Stekes på nederste rille i ovnen ved 170 grader i 13-14 min. • (Ved varmluft: 2 brett samtidig i ovnen, 150 grader i 13-14 min) • Det er viktig at kransekakene avkjøles i formene. • Løsne forsiktig.

**Glaser:** • Ha egghvite og melis i en kjøkkenmaskin og kjør det på sakte fart. • La egghviteglasuren bli luftig. • Ha glasuren i en sprøytepose og sprøyt kaken fint. • Sprøyt en ring og legg på en ny. Sprøyt opp ring etter ring, da limer du kaken mens du setter den opp. • Pynt med norske flagg eller bong-bong/knaller. • **Tips:** Kransekaken blir bare bedre av å oppbevares i fryseboksen en stund før bruk. Pakk den så den blir lufttett.

### Delfiakake

Den teller ikke blant de syv sortene, men hos mange er den eneren blant julebaksten.

- **Antall:** 1 kake
- **Tidsbruk:** Inntil 60 minutter
- **Vanskelighetsgrad:** Lett
- ▶ 200 g kokosfett
- ▶ 200 g mørk sjokolade



**DELFIKAKE.** ARKIVFOTO

- ▶ 2 egg
- ▶ 21/2 dl sukker
- ▶ 15 sprø kjeks
- ▶ gelefrukter, seigmenn etc.
- Smelt fett og sjokolade over svak varme. Avkjøl.
- Pisk egg og sukker luftig.
- Rør inn den lunke sjokoladeforblendingen.
- Kle en avlang form, ca. 1 1/2 l, med bakepapir.
- Hell et lag røre i bunnen.
- Legg på kjeks så det dekker, geléstenger/ gelétopper og evt. marsipan og tørkede fiken.
- Dekk lagvis med sjokolademassen til formen er full.
- La kaken stivne kjølig.
- Skjær i tynne skiver før servering.

### Kokosmakroner

Kokosmakronene er myke, saftige og lette å lage.

- **Antall:** 20 stykker
- **Tidsbruk:** Inntil 30 minutter
- **Vanskelighetsgrad:** Lett

- ▶ 5 eggehviter
- ▶ 250 g melis
- ▶ 280 g kokosmasse
- ▶ bakepapir

- Varm stekeovnen til 170-180 grader.
- Stivpisk egghvitene.
- Sikt inn melis. Løft forsiktig inn kokosmasse.
- Settes som små topper på smurt bakepapir.
- Stekes lysebrune i ca 10 minutter.
- Avkjøl kakene et par minutter på stekeplaten før de flyttes over på bakerist og avkjøles helt.
- Oppbevar i tett kakeboks.

### Pistasjekuler

Disse konfektikulene smaker fantastisk. Du kan gjerne tilsette en annen smak om du ønsker.

- **Antall:** 50 stykker
- **Tidsbruk:** Langtids (de skal stå over natten)
- **Vanskelighetsgrad:** Lett
- ▶ 500 g marsipan
- ▶ 75 g pistasjeråmasse
- ▶ 50 g mandler
- ▶ 200 g revet sjokolade
- ▶ 25 g hvit sjokolade

- Sett ovnen på 180 grader.
- Skold mandlene og kutt de i tynne strimler.
- Rost de i ovnen til de er gygne.
- Bland sammen marsipan, mandler og pistasje.

- Vei opp kuler på 10 gram og trill de jevne. Legg de på et brett med bakepapir og sett kjølig.
- Dekk kulene godt til med folie eller annet.
- Settes kjølig en stund, gjerne til dagen etter.
- Smelt sjokolade i vannbad og dypp kulene. Sett kulene på et brett og la sjokoladen stivne.
- Sprøyt på tynne striper med smeltet hvit sjokolade.
- **Tips:** Er det vanskelig å få tak i pistasjeråmasse, kan du tilsette pistasjeessens og litt grønn konditorfarge i marsipanen. Eller du kan velge en helt annen smak du måtte like.

### Valnøttmarengs med mørk sjokolade og chili

Kombinasjonen av mørk sjokolade og chili gir en herlig kontrast.

- **Antall:** 40 stykker
- **Tidsbruk:** Inntil 30 minutter
- **Vanskelighetsgrad:** Lett
- ▶ 250 g valnøtter
- ▶ 100 g mørk sjokolade
- ▶ 1/2 rød chili
- ▶ 3 eggehviter
- ▶ 250 g demerarasukker
- ▶ 1/4 ts salt
- Sett steikeovnen på 175 grader.
- Ha egghvite i en bolle og visp inn sukkeret litt etter litt,

- pluss saltet.
- Stå på til det blir en nokså tykk marengs, bruk gjerne elektrisk håndpisker.
- Grovhakk valnøtter og sjokolade. Finhakk chili.
- Bland dette i marengsmassen.
- Bruk teskje og legg topper av marengsen på en stekeplate med bakepapir.
- Stek midt i ovnen på 175 grader i rundt 12 minutter.
- Avkjøl på platen.
- Oppbevar i lufttette bokser, eller legg i fryseren.
- Marengsen er nokså skjør, så den må behandles forsiktig.

### Frukt- og nøttebar

Sprø og seig på samme tid - og full av tørre frukt (tranebær, svisker og aprikoser) og valnøtter.

- **Antall:** 30 stykker
- **Tidsbruk:** Inntil 60 minutter
- **Vanskelighetsgrad:** Lett
- ▶ 90 g hvitemel
- ▶ 1/4 ts natron
- ▶ 1/4 ts bakepulver
- ▶ 1/2 ts salt
- ▶ 140 g brunt sukker
- ▶ 290 g valnøtter
- ▶ 130 g tranebær, tørkede
- ▶ 3 1/2 dl svisker, steinfrie
- ▶ 330 g aprikoser, tørkede
- ▶ 2 egg
- ▶ 1 ts vaniljeekstrakt
- Forvarm stekeovnen til 160

### FAKTA

#### Margarin

- ▶ Soyaolje, rapsolje og maisolje er vanlige fettkilder i margarin
- ▶ Planteoljene herdes slik at de ligner smør ved en kjemisk prosess.
- ▶ Den industrielle fremstillingsmetoden kalles hydrogenering. Det innebærer at planteoljenes fettsyrekjeder blir modifisert. Umettede forbindelser mellom karbonatomer tilføres hydrogenatomer.
- ▶ I praksis gjøres dette ved å kjøre hydrogen gass inn i oljen mens den er under trykk. Da blir oljen stabil og ligner på den måten smør.

#### Smør

- ▶ Råvaren for smørproduksjon er fløte.
- ▶ En separator skiller helmelk til skummetmelk og fløte.
- ▶ Det trengs fra 16 til 20 liter helmelk for å få fløte nok til 1 kg smør. Fløten skal ha et fettinnhold på fra 35 til vel 40 %.
- ▶ Ferdig kjernet smør skal så videre til en smørpresse eller en butt. Her presses vann, luft og de siste rester av kjernemelk ut av smøret samtidig som det bearbeides til en homogen konsistens.

#### Anne Spurklands alternative smør

- ▶ 250 g delfiafett eller Flott matfett
- ▶ 100 g solsikke- eller rapsolje
- ▶ 75 g vann
- ▶ 1 ts salt
- ▶ Mål opp vann i en kopp og ha i saltet så det får tid til å løse seg opp. Smelt delfiafett over lav varme sammen med oljen.
- ▶ Når delfiafettet har smeltet, rør du fett og godt sammen med en visp. Sett kjelen i kaldt vannbad i oppvaskkummen for avkjøling. Rør i gryten av og til, mens fett avkjøles. Skift vannet en gang eller to hvis du har dårlig tid, da er fett kaldt og ganske stivt på mindre enn en time.
- ▶ Ha fett over i en vispebolle, og ha i saltvannet. Visp vann og fett til det blir helt blandet sammen, og fett blir hvitt og lett. Oppbevar fett i kaldt i boks med tett lokk. Ta fett fram før du skal bruke det så det blir romtemperert.

KILDE: AFTENPOSTEN.NO

**GOD JUL:** Det går som smurt selv uten smør, så det blir nok julekaker i år også.

ARKIVFOTO

grader. • Skjær sviskene og aprikosene i fire biter. Hakk nøttene. • Kle en langpanne med bakepapir. • Bland mel, bakepulver, natron og salt i en bolle. Ha i brunt sukker, nøtter og tørket frukt. • Pisk sammen egg og vaniljeekstrakt til eggene har tyknet. Ha eggene i det tørre og bland sammen. • Ha røren i pannen, press ned til overflaten er jevn. • Stek i midten av ovnen i 35 til 40 minutter, eller til kaken er gyllen brun og har sluppet taket i sidene av langpannen. Ta kaken ut av ovnen og avkjøl. Når kaken er avkjølt, løft den ut av langpannen – med en skarp kniv, skjær kaken i 30-35 biter. • Kakene holder seg fint i romtemperatur i 10 dager, i tre uker dersom du legger dem i kjøleskapet.

### Karamelliserte epler

Nyt disse karamelliserte eplene - et alternativ til julebaksten.

- **Antall:** 6 porsjoner
- **Tidsbruk:** Inntil 60 minutter
- **Vanskelighetsgrad:** Lett
- ▶ 6 epler
- ▶ 500 g sukker
- ▶ 50 ml vann
- ▶ 1 1/2 dl kremfløte
- Vask og tørk eplene.
- Ha vann og sukker i en tykk-

bunnet kjele. Ha en pensel i en liten bolle med varmt vann. • Varm sukkeret på medium varme, mens du rører med en visp, til sukkeret er oppløst. • Slutt å røre og sett opp varmen på platen. For å forhindre at sukkeret krystalliseres, bruk penselen på sidene av kjelen for å fjerne sukkeret som setter seg langs kanten. Skyll penselen i det varme vannet innimellom. • Når sukkeret begynner å bli brunt, beveg pannen slik at sukkeret varmes jevnt. Fortsett å varme sukkeret til det er gyldenbrunt. • Ta kjelen av varmen og pisk forsiktig inn kremfløten, litt av gangen, til karamellen er kremaktig i konsistensen. • Sett kjelen på et gryteunderlag. • Stikk en ispinne i hvert eple, løft eplene etter spinnen og dypp dem i karamellen. • Plasser eplene på en lett smurt stekeplate eller tallerken. KILDE: DINMAT.NO, OG OPPLYSNINGSKONTRET FOR BRØD OG KORN

Tekst: Pia Cecilie Lund, Jostein Blokhus og Hildegunn Mellesmo Astaksen

Flere oppskrifter på julemat finner du på dinmat.fvn.no