

# DE TUSIND SØERS LAND

PÅ JAGT EFTER DET GODE BAGVÆRK I FINLAND



## HERKULLINEN!

(finsk for "lækkert")



TAG MED SPRØD TIL EUROPAS NORDLIGSTE AFKROG, HVOR TEMPERATUREN ER LAV OG BAGERHJERTET VARMT. VORES TEMASIDER ER FYLDT MED DEJLIGE OPSKRIFTER PÅ FINSKE FRISTELSER, SOM DU LET KAN PRØVE AF I DIT BAGERI.



De små fimrehår i næsen krøllede sig sammen i det sekund, vi steg ud af flyvemaskinen i Helsinkis lufthavn. Termometeret havde frosset sig fast på minus 25, og sneen lå i et tykt lag overalt. Velkommen til Finland.

CBP's inspirationshold har besøgt Europas koldeste og mest tyndtbefolkede land for at se på bagerkulturen der. Men hvorfor dog det? Hvorfor lige Finland? Jo, det begyndte med, at vi ville se nærmere på de nordiske lande, fordi vi vidste, at bagerne hos vores naboer laver lækre brød og kager. Mens vi kender den norske og svenske bagerbranche ret godt, indså vi snart, at vi havde et sort hul, hvad finnerne angik. Nysgerrigheden var vakt, afsted med os.

### Du skal prøve en Runeberg-tærte

At vi valgte at tage til Finland i januar virkede umiddelbart som en mindre klog beslutning. Der er jo vanvittigt koldt, dér tæt på polarcirklen. Men det viste sig at være helt perfekt timing, fordi vi ankom midt i højsæsonen for Runeberg-tærterne, en lækker tørkage, som alle finner spiser i januar-februar. De er lige så populære i Finland, som fastelavnsbollerne er det i Danmark.

Kagen er opkaldt efter Finlands nationaldigter Johan Ludvig Runeberg (1804-1877). Han har blandt meget andet

den finske nationalsang Vårt Land på samvittigheden. Hver dag efter frokosten satte han stor pris på at nyde en særlig kage, der blev bagt af hans hustru Fredrika. Kagen er siden gået over i finsk kagehistorie som Runeberg-tærten.

Runebergdagen markerer digterens fødselsdag den 5. februar, men tærten, der bærer hans navn, nydes i stor stil i flere uger før og efter. Tærten ligner faktisk ikke en tærte, da den er høj og cylinderformet. Den fås i mange udgaver fugtet med punch, rom eller likør, men også i versioner uden alkohol, hvor det høje indhold af kardemomme trænger tydeligt igennem i smagen.

### Konditorland

Kulden giver os en god undskyldning for at opholde os i bagerier og konditorier i timevis. Vi besøger flere af dem, i og omkring Helsinki, for at snuse til brød- og kagekulturen, også fordi vi ved, at finnerne elsker brød og kager. Finnerne har en lang tradition for konditori og er flittige gæster i bageriernes tilhørende caféer. Vi oplevede bagerne som meget gæstfrie og imødekommende, og de delte gerne ud af deres bagertraditioner og familieopskrifter.

En særlig oplevelse var det at besøge Finlands ældste konditori Ekberg i Helsinki. De meget smukke og stemnings-



*5. generation driver Ekberg, der så vidt vides er Scandinaviens ældste konditori med historie, der stammer tilbage fra 1852.*





*Timo Stolpe, der ejer St. Honoré, kom i lære som 14-årig. Han laver kager til de kendte og kongelige, og er selv helt vild med dansk wienerbrød.*



SEMLA PIIRAKKA  
LEIPÄ LEIPÄ  
LEIPOMO  
RÄGLIMPA  
RUNEBERG KAKKU  
INTORTTU

## LAKTOSEFRI

*I Danmark er udvalget af laktosefri produkter steget markant de seneste år. Dette til trods for at det faktisk kun er ca. 7% af den danske befolkning, der ikke kan fordøje laktose, hvilket gør os til et af de lande, der har den laveste forekomst af laktoseintolerance.*

*I Finland er det anderledes. Her har en meget stor del af befolkningen, ca. 17%, det man kalder primær medfødt laktoseintolerance. Derfor findes der et meget stort udvalg af laktosefri produkter i Finland. Ikke kun i supermarkederne, men også hos bageren, hvor brug af bl.a. laktosefri fløde er helt almindelig.*

Kilder: laktosefri.dk, ernæringsfokus.dk



”

## FINNERNE HAR EN LANG TRADITION FOR KONDITORI OG ER FLITTIGE GÆSTER I BAGERIERNES TILHØRENDE CAFÉER

fulde lokaler stammer tilbage fra 1852 og er proppet med gæster fra morgen til aften. Her smagte vi bl.a. på særdeles lækkert surdejsbrød, bagt på en mere end 100 år gammel surdej.

Vi kom også til Lohja, lidt uden for Helsinki, hvor den berømte bager Timo Stolpe slår sine folder i en gammel bingohal. Timo har bagt for det svenske kongehus og elsker i øvrigt dansk wienerbrød. I Timos bageri St. Honore råber kunderne Bingo! når de kommer ind, og det var her, vi for første gang smagte (og blev forelskede i) Runeberg-tærten.

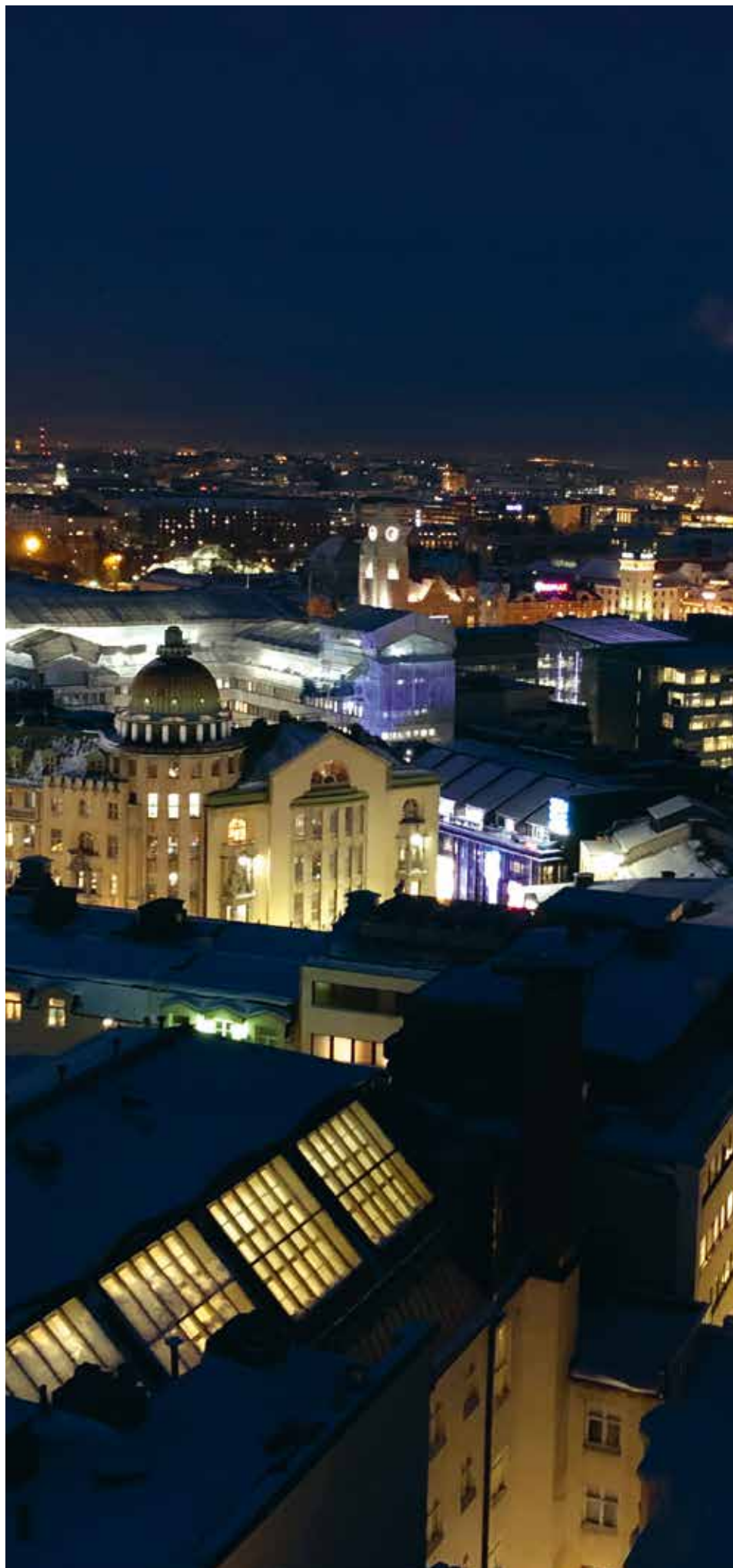
### Særlige finske træk

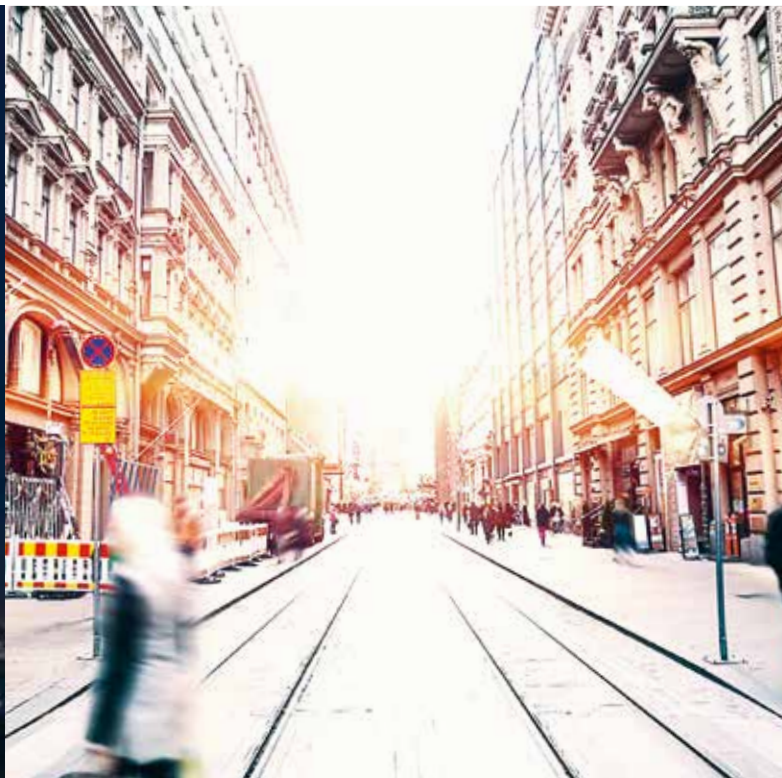
Det var slående, at økologi ikke fylder ret meget i finske bagerier. Grunden er, at finnerne altid har haft et meget højt niveau for renhed i deres råvarer. Til gengæld er veganske og laktosefri fødevarer i høj kurs.

Også bageruddannelsen er skruet anderledes sammen i Finland. Man er ikke udlært, før man har været rundt og arbejde både i bageri, konditori og industri. Det betyder, at bagerne har en bred indsigt i branchen, og at der er en frugtbar udveksling af ideer på tværs af områderne.

### Det bedste fra Finland, klar til dit bageri

Vi oplevede en stor åbenhed fra alle de bagerier, vi besøgte. Bagerne fortalte gerne om deres opskrifter og fremgangsmåder, og vores fagkonsulenter Holst & Hejini fik masser af nyttig viden med hjem. De har siden bearbejdet de bedste opskrifter hjemme i vores prøvebageri fx en version af deres landlige og simple rugbrød, som er meget kernefattig i forhold til vores danske.





## BESØG FINLAND

- Finneme er eksperter i mærkeligt tidsfor-  
driv og dyrker alternative konkurrencer  
som verdensmesterskab i koneløft, myg-  
gejagt, mobiltelefonkast, sumpfodbold og  
flere andre skøre og skæve begivenheder

---

- Du må slå telt op overalt i Finland og sejle  
og fiske, hvor du vil, for finnerne har ”frihed  
til at gå på opdagelse”

---

- Finland har vundet ”verdens bedste pizza”  
ved en international pizza-konkurrence  
med Pizza Berlusconi, hvor den primære  
ingrediens er rensdyrkød

---

- Finland er det land, der har flest heavy  
metal-bands pr. indbygger

---

- Finneme er vilde med tango, og hvert år i  
juli afholdes festivalen ”Tangomarkkinat”,  
hvor tangofile fra hele verden deltager

”

DET VAR SLÅENDE, AT ØKOLOGI IKKE  
FYLDER RET MEGET I FINSKE BAGERIER.  
GRUNDEN ER, AT FINNERNE ALTID HAR  
HAFT ET MEGET HØJT NIVEAU FOR  
RENHED I DERES RÅVARER



*Finland er et stort land med forskellige  
bøgetraditioner. Mod øst bliver brødene  
mørkere og ingredienserne bærer præg  
af slægtskabet med nabolandet Rusland.*





Lækkert rundt landbrød uden  
kerner og med en god skorpe



### Tip!

Skær brødet i tynde skiver og rist i ovnen – perfekt til dip

## Råglimpa

13 stk. á 1000 gram

Avance 86 % ved vejl. udsalgspris: Stk/kr. 39,-

### INGREDIENSER

1.000 g CBP Skåret rug (4081)

1.000 g Vand 1

4.500 g CBP Rugmel (4080)

1.000 g CBP Fuldkornshvedemel (4090)

800 g Flydende surdej rug (802037)

300 g Kartoffelflager (33712)

150 g Salt m/jod (34799)

80 g Kronjäst original gær (36018)

4.800 g Vand 2

Dejen vejes af på 1000 g og virkes op på plader drysset med rugmel. Brødene sættes på køl til næste dag og stilles i bageriet med en pose over. Når brødene har fået temperatur (15°C) og er rasket, sættes de i ovnen.

Bages i ca. 45-50 min. ved 180°C.

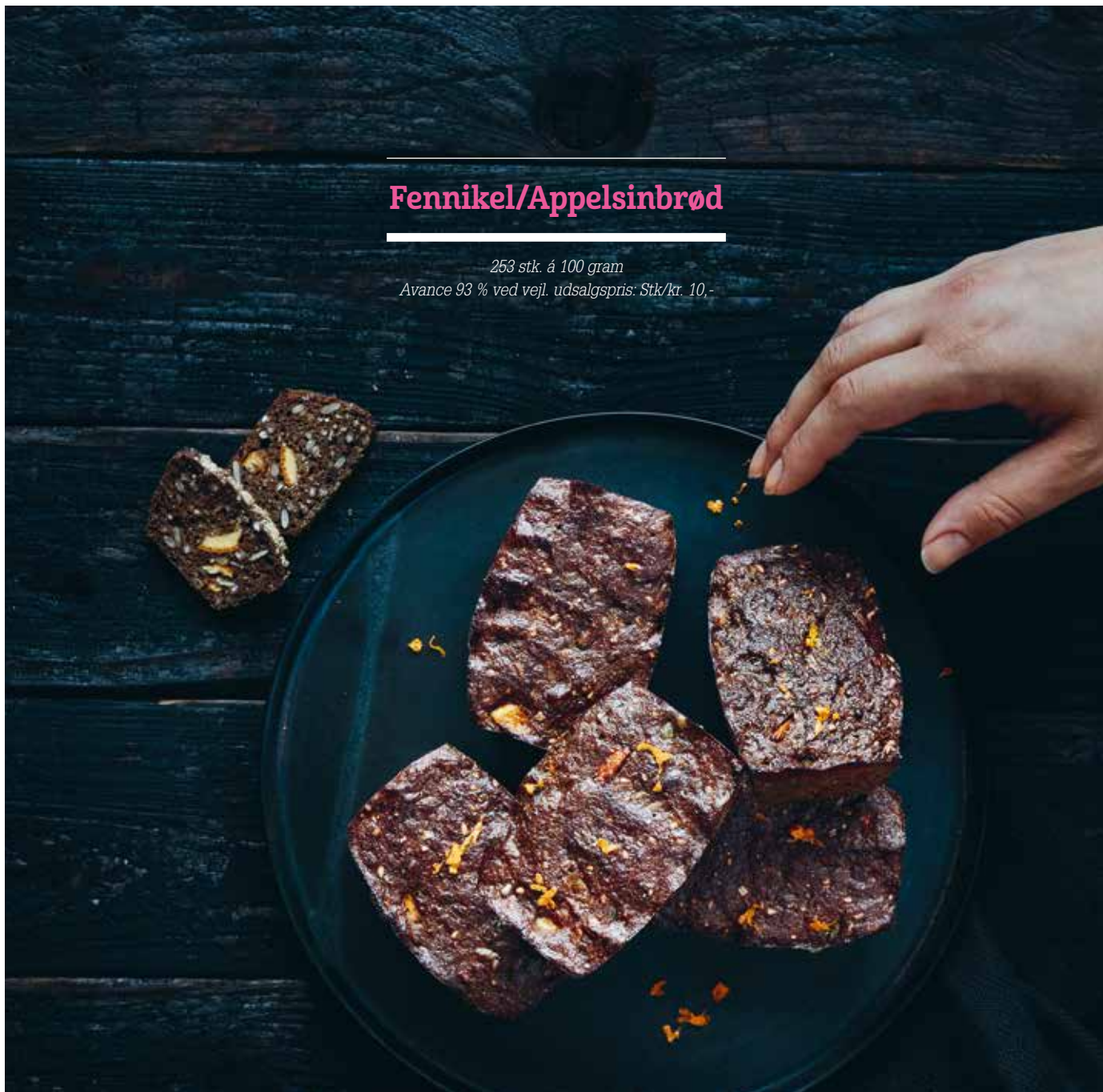
Prøv også at dele brødene i fire stykker til sandwich – perfekt til børn, der ikke kan lide kerner.



## Fennikel/Appelsinbrød

253 stk. á 100 gram

Avance 93 % ved vejl. udsalgspris: Stk/kr. 10,-



### INGREDIENSER

2.000 g CBP Skåret rug (4081)  
 1.500 g Flydende surdej rug (802037)  
 500 g Høfrø (33121)  
 400 g Mørk brødmalt (20100)  
 240 g Salt m/jod (34799)  
 2.000 g Vand  
 6.000 g CBP Rugmel (4080)  
 1.000 g CBP Fuldkornshvedemel (4090)  
 800 g Solsikkekerner bakery (33162)  
 500 g Græskarkerner (33196)  
 200 g Ireks Ristet Malt (600136)  
 80 g Fennikel  
 100 g Kronjäst original gær (36018)  
 6.000 g Vand  
 4.000 g Appelsinkompot - basisopskrift

Alle ingredienser køres sammen og dejen hviler 30 min. 100 g sprøjtes i bionedbrydelig form (45386) og drysses eventuelt med topping. Raskes 45-60 min. og bages i ca. 25 min. ved 180°C.

### APPELSINKOMPOT 1.300 GRAM

3.077 g Appelsin, rå (Pro058)  
 923 g Stødt Melis (34405)

Enderne skæres fra de friske appelsiner og smides ud. Resten skæres i grove stykker med skræl. Kommes op i en gryde, dækkes med vand og sættes til at koge. Når det koger, hældes vandet fra og sukker tilsættes. Nu skal det simre i 1 time. Herefter tages gryden af og saften presses fra. Saften kan evt. gemmes til strygelse. Herefter køles kompotten ned, til den skal anvendes.



**Tip!**

God til stærke oste  
på ostebordet

## Skærgårdsrugbrød

19 stk. á 500 gram

Avance 86 % ved vejl. udsalgspris: Stk./kr. 20,-

### INGREDIENSER

4.000 g CBP Rugmel (4080)  
800 g CBP Hvedemel (4001)  
600 g Flydende surdej rug (802037)  
200 g Sirup Gul (27303)  
200 g Mørk brødmalt (20100)  
100 g Salt m/jod (34799)  
80 g Kronjäst original gær (36018)  
80 g Farin brun (34641)  
50 g Ireks Ristet Malt (600136)  
3.600 g Vand

Ingredienserne æltes 12 min. langsomt.  
Ligger 30 min. inden afvejning. Vejes af på  
500 g i singleform og glattes ud. Kan drysses  
med havreflager/farinblanding.

Raskes ca. 60 min. og bages ca. 25 min  
ved 180°C.



## Havrebrød

13 stk. á 800 gram

Avance 81 % ved vejl. udsalgspris: Stk/kr. 35,-

### INGREDIENSER

- 1.000 g *CBP Havreflager (4096)*
- 2.000 g *Vand, kogende*
- 4.000 g *Hvedemel Manitoba Casillo (33816)*
- 400 g *Havresur 60 Inaktiv flydende (802041)*
- 300 g *Sirup Gul (27303)*
- 140 g *Salt m/jod (34799)*
- 50 g *Kronjäst original gær (36018)*
- 25 g *Urtehaven Kardemomme Premium (29474)*
- 2.000 g *Vand 1*
- 500 g *Vand 2*

Havreflagerne skoldes med vand og afkøles. Ingredienserne (minus salt og vand 2) æltes 10 min. langsomt. Salt tilsættes og dejen æltes i 2. gear, mens vand 2 tilsættes lidt efter lidt. Æltes til dejen er skær (10-15 min. afhængig af maskine). Ligger 30 min., vejes af, virkes let op og hviler 15 min. Slåes op, vendes i havreflager, lægges i hævekurv med virket op og sættes på køl til næste dag. Tages ud fra køl og står 60 - 90 min. i bageriet, inden dejen vendes ud af hævekurven, snittes og bages. Bages med fuld damp ved 220°C i 35 - 40 min, de sidste 10 min. med åbent spjæld.



### Tip!

Se alle opskrifter i  
CBP Premium Pro





## Knækhjul

95 stk. á 70 gram

Avance 91-93 % ved vejl. udsalgspris: Stk/kr. 5,-

### INGREDIENSER

2.500 g CBP Rugmel (4080)

250 g Flydende surdej rug (802037)

250 g Hørfro (33121)

250 g Græskarkerner GWS (33196)

250 g Solsikkekerner, brud (33163)

250 g Planteolie, vegetab. (33417)

100 g Sirup Gul (27303)

100 g Mørk brødmalt (20100)

75 g Kronjäst original gær (36018)

50 g Salt u/jod (34809)

1.500 g Vand

Ingredienserne (minus planteolie) æltes sammen. Planteolien tilsættes og dejen æltes skær. Ligger 30 min. inden nedrulning. Rulles ned på 2,8 mm, prikkes og stikkes ud med udstikker Ø 14 cm. Hullet i midten stikkes ud med udstikker Ø 5,5 cm. Lægges på netplader, pensles med vand og drysses med havreflager/brun farin. Raskes 30 min. i raskeskab og tørraskes 30 min. i bageriet. Bages med damp i ca. 15 min. ved 170°C, de sidste 10 min. med åbent spjæld.

### Mersalgsidé

Pak 3-4 knækhjul i cellofanposer (49836), pynt med bånd og etiket, og sælg som værtindegave.





**Tip!**

Se alle opskrifter i  
CBP Premium Pro



## Runebergstærter

30 stk. á 90 gram

Avance 71-75 % ved vejl. udsalgspris:

Stk/kr. 15,- eller 3/40,-

### INGREDIENSER

400 g Butter Cake 40% (36182)

400 g CBP Hvedemel (4001)

200 g Æg L (36210)

200 g Debic Fløde 40% (21120)

160 g Stødt Melis 34404)

150 g Kiks, fuldkorns-, digestivetype (Pro055)

100 g Hasselnødder, hakkede (28025)

80 g Farin brun (34641)

20 g Orkide Bagepulver (964124)

10 g Urtehaven Kardemomme  
Premium 29474)

400 g Vand

200 g Stødt Melis (34404)

150 g Rom (Pro027)

150 g CBP Hindbærfyld. Lux 55% (30101)

75 g Hvid glasur (34500)

Butter Cake, stødt melis og brun farin piskes luftigt. Æggene tilsættes lidt efter lidt, og dejen skræbes ned. Kiksene smuldres og tilsættes sammen med hasselnødder, fløde og de sigtede tørstoffer. Dejen skræbes ned igen og røres homogen. Sprøjtes (60 g) i fedtede metalringe 5x5 cm (Århus Isenkram). Bages 20 - 25 min. ved 160°C.

Imens koges vand og stødt melis, til krystallerne er smeltede. Tages af varmen og tilsættes rom. Efter afbagning fjernes ringene og kagerne vendes i romlagen. Stilles på bakke og pyntes på toppen, med en ring af glasur, som fyldes med hindbærmarmelade.

**Læs historien om Runebergstærten på side 26.**



**Tip!**

God variant til butikken  
efter fastelavn



## Byggørød

13 stk. á 260 gram

Avance 74 % ved vejl. udsalgspris: Stk/kr. 20,-

### INGREDIENSER

1.500 g Sødmælk (Pro002)  
 250 g Vand  
 250 g Hindbær puré, frossen (2555)  
 250 g Byg Grits (21726)  
 250 g CBP Poppet Byg (4099)  
 100 g Brun Farin (34641)  
 5 g Salt u/jod (34809)  
 650 g Skyr Arla 0,2% (Pro023)  
 (Dansk Cater Varenr. 203)  
 130 g Poppet Bygdrys - basisopskrift

plastbæger. Toppes med 50 g skyr, 10 g karameliseret byg og frisk frugt.

Sælges i Deli plastbægre (49099/låg 49103).

### POPPET BYG DRYS 130 GRAM

93 g CBP Poppet Byg 12,5 kg (4099)  
 37 g Invertsukker m/20% honning  
 12,5 kg (27601)

Ingredienserne koges op under omrøring til ønsket konsistens. 200 g sprøjtes i

Ingredienserne blandes og spredes ud på papir i en kantbakke. Tørres 15-20 min. ved 160°C.

## Skoleboller

42 stk. á 120 gram

Avance 84 % ved vejl. udsalgspris: Stk/kr. 10,-

### INGREDIENSER

1.800 g CBP Hvedemel (4001)  
 300 g Butter Cake 40% (36182)  
 225 g Øko Rørsukker (26087)  
 200 g Kronjäst original gær (36018)  
 25 g Urtehaven Kardemomme  
 Premium (29474)  
 25 g Salt u/jod (34809)  
 10 g Orkide Bagepulver (964124)  
 1.000 g Sødmælk  
 850 g Kåå Vaniljecreme (25135)  
 500 g Flormelis til glasur (34500)  
 120 g Kokosmel, medium (34008)

Dejen hviler 15 min. på bordet efter køretid og vejes af i bræk på 2.550 g. Hviler igen 10 min. Virkes op og sættes på plade. Bollerne fyldes med creme efter lidt raskning og raskes færdig med fyld.

Bages i ca. 6-7 min ved 190-200°C og afkøles. Sprøjtes med hvid glasur og vendes i ristet kokos.







**Tip!**

Prøv både Semla med frugtkompot og med karamel - og masser af fløde

## Semla

87 stk. á 85 gram

Avance 87 % ved vejl. udsalgspris: Stk/kr. 10,-



### INGREDIENSER

1.800 g CBP Hvedemel (4001)  
 300 g Butter Cake 40% (36182)  
 225 g Øko Rørsukker (26087)  
 200 g Kronjäst original gær (36018)  
 25 g Urtehaven Kardemomme  
 Premium (29474)  
 25 g Salt u/jod (34809)  
 10 g Orkide Bagepulver (964124)  
 1.000 g Sødmælk  
 2.100 g Debic piskefløde 35% (21135)  
 850 g Deli Karamel (40225)

Dejen hviler 15 min. på bordet efter køretid og vejes af i bræk på 2.550 g. Hviler igen 10 min. Virkes op og sættes på plade. Bollerne raskes og stryges med æg. Bages i 6-7 min. ved 190-200C og afkøles. Skæres igennem og 20 g karamel sprøjtes i cirkel på bunden. Fløde sprøjtes i ca. 50-75 g efter ønske og bollen lægges sammen. Pyntes efter eget ønske – her med hvid glasur, frysetørret hindbær (35476) og røde 3D hjerter (48455)

Kan også fyldes med diverse frugtkompotter og flødeskum.