

Småland



Smålandskringlor



200 g smör eller margarin
4 dl mjölk
1 dl grädde
1 ägg
1 dl socker
7 dl grovt rågmjöl
8 dl vetemjöl
2 tsk hjorthornsalt
½ tsk bikarbonat

Smält smöret och tillsätt mjölk, grädde och ägg. Blanda mjöl, hjorthornssalt, bikarbonat och socker. Rör ner i vätskan och arbeta ihop till en jämn deg. Dela degen i två delar och rulla ut till längder. Dela längderna i 10 bitar. Baka ut till runda kringlor och lägg på smord plåt. Grädda direkt i 250° i ca 10 minuter tills kringlorna har fått fin färg. Låt kallna under bakduk på galler.



Kringla är ursprungligen ett isländskt ord som betyder ring. Mycket av det som idag kallas för ringar benämndes förr som kringlor.

Smålandskringlor finns i många varianter. I västra Småland kallas dessa bakverk för lunsar. Kringlorna äts med smör och ost och passar utmärkt för utflykt eller mellanmål. Smålandskringlan kan också vara bakad på enbart vetemjöl och gräddfil och blir då mer en kaffekringla. Det sägs att smålandskringlorna fick följa med emigranterna till Amerika som färdkost.

Västergötland



Hålkakor med råg



50 g smör eller margarin
5 dl mjölk
50 g jäst
½ dl ljus sirap
2 tsk salt
5 dl grovt rågmjöl
5 dl rågsikt
ca 3 dl vetemjöl

Smält matfettet i en kastrull. Tillsätt mjölken och värm tills blandningen är fingervarm. Smula ner jästen i en bunke och rör ut med degvätskan. Tillsätt sirap, salt, grovt rågmjöl, rågsikt och sist vetemjöl. Arbeta degen smidig. Låt jäsa under bakduk i 40 minuter.

Arbeta samman degen på mjölat bakbord och dela i fem bitar. Kavla ut till runda kakor ca 25 cm i diameter och lägg över på smord plåt. Gör ett hål i mitten av kakan med ett runt föremål, exempelvis en äggkopp. Nagga och låt jäsa under duk i 30 minuter. Grädda kakorna i 225° ca 15 minuter tills de får fin färg. Låt svalna under bakduk på galler.



Hålkakan är typisk för Västergötland och bakades förr på grovt mjöl till vardags och på finare siktat mjöl till helger och högtider. Traditionellt togs hålet i mitten ut med ett kohorn. Senare kom också speciella hålkakemått. Bröden hängdes upp på stänger i taket för torkning där de var väl skyddade från möss och hungriga barn. Trots att hålet sedan länge har tappat sin funktion lever det kvar än idag.

Bohuslän



Bohuskaka

25 g jäst
25 g smör eller margarin
5 dl mjölk
2 msk ljus sirap
1½ tsk salt
3 dl rågsikt
ca 11 dl vetemjöl



Smula jästen i en degbunke. Smält margarinet och häll i mjölken. Värm till 37°. Lös jästen i lite av degspadet. Tillsätt resten av mjölkblandningen, sirap, salt, rågsikt och det mesta av vetemjölet. Arbeta degen smidig tills den släpper bunken. Täck över och låt jäsa 30 minuter.

Ta upp degen på lätt mjölat bord och arbeta snabbt samman den. Värm ugnen till 275° och ställ in en plåt. Dela degen i 4 delar och rulla till bullar. Jäs dem på bakplåtspapper under bakduk 20 – 30 minuter.

Kavla ut bullarna, gärna med kruskavel, till runda kakor, ca 30 cm i diameter. Lägg kakorna, en i taget på varm plåt. Nagga med gaffel precis innan bröden sätts in i ugnen så att de inte jäser upp för mycket. Grädda mitt i ugnen ca 5 minuter tills kakan fått färg. Lägg kakorna ovanpå varandra och täck med bakduk, så håller de sig saftiga.



I Bohuslän har de tunna brödkakorna dominerat. Idag är de kända under namn som fiskarkakor eller hönökakor och äts mjuka. Förr var det vanligt att man torrade bröden. De torra brödkakorna möglade inte och var därför utmärkta som skeppsbröd.

Vetemjöl var ovanligt förr och användes nästan enbart till högtidsbröd, men de bohusländska brödkakorna var ett undantag. Fiskarhustrurna ville ge det bästa till sina män som skulle vara ute till havs i långa perioder och bakade därför i möjligaste mån bröd på vete.