

## Kafferepets historia

När kaffet kom till Sverige på 1700 talet, var det exklusivt och tidvis även förbjudet. Kaffehuset var endast till för män, dit hade kvinnor inte tillträde. Kvinnorna träffades hemma hos varandra, där det skvallrades samtidigt som kvinnorna "repade" trasor.

När sockerbetor och vete började odlas i Sverige förändrades matvanor och brödbakningen blev enklare, vilket även järnspisen bidrog till, eftersom man nu kunde reglera värmen. I slutet av 1800-talet fick kafferepet för damer sitt uppsving.

*Gunvor Jonsson*

## Mårbackakaka

En efterrätt från Selma Lagerlöfs tid.

Antal portioner: 4 . Tidsåtgång : 30 min

20 g smör

2,5 dl socker

3 ägg

2 tsk vaniljsocker

1 tsk bakpulver

1 msk mjölk

80 g vetemjöl

100 g skrädmjöl

Till servering: sylt, vispgrädde eller vaniljglass.

Skrädmjöl är ett stenmalet fullkornsmjöl gjort på havre, som rostas i vedeldad ugn. Mjölet lanserades på sin tid av Selma Lagerlöf på Mårbacka i Värmland.

*Gör så här:*

Värm ugnen till 200 grader.

Rör smör och socker pösigt. Rör ner ett ägg i taget och blanda till en jämn smet. Blanda övriga ingredienser och vänd ner i smeten. Häll smeten i en smord och bröad form. Grädda cirka 30 minuter.

Servera med valfri sylt, vispad grädde eller vaniljglass.

## Kriskaka från 1943

2 ägg  
2,5 dl strösocker  
25 g sötmandel  
2 bittermandlar  
3 dl ströbröd  
2 tsk bakpulver  
2 msk margarin  
2 msk mjölk

*Gör så här:*

Sätt ugnen på 175 grader.

Vispa ägg och socker pösigt. Mal mandeln och blanda med ströbröd och bakpulver.

Smält margarin, låt det svalna något och häll det sedan i smeten tillsammans med mjölken. Häll smeten i en smord och bröad form.

Grädda på nedersta falsen ca 45 minuter.

Låt kakan svalna något innan den stjälpes upp. Låt den vila under bakduk.

*Sin högsäsong hade kafferepet under 50-talet, då man följde strikta regler med bl.a. antalet kakor. Även rangordningen var viktig. Först serverades de gifta kvinnorna, därefter kom ålder, äldre före yngre.*

## Fruktkaka

Till fruktkakan behövs romrussin, dvs. russin som lägg i tre matskedar rom. De bör stå och dra 20 minuter innan de används. Rör om några gånger.

200 g smör  
2,5 dl strösocker  
3 ägg  
2 dl romrussin (se ovan)  
1 dl tranbär, torkade  
1 dl blåbär, torkade  
150 g valnötter  
4 dl vetemjöl

*Gör så här:*

Sätt ugnen på 200 grader. Smörj och mjöla en avlång sockerkaksform som rymmer 2 liter.

Vispa smör och socker, tillsätt ett ägg i taget.

Vänd i romrussin, tranbär, blåbär, valnötter (förmodligen hackade) och vetemjöl.

Häll smeten i formen och grädda kakan mitt i ugnen ca 50 minuter.

## Plättkakor

1 ägg  
75 g vetemjöl  
100 g smör  
50 g socker

Glasyr:  
socker och mandel

*Gör så här:*  
Blanda ägg och vetemjöl.  
Klicka smör och håll sedan smet i en plättpanna.  
Grädda i medelvarm ugn.  
Strö socker och hackad mandel på kakorna.

*Det sägs att den enda manspersonen som fick delta i kvinnornas kafferep var prästen, och han fick alltid en särskild duk under sin kaffekopp.*

## Nötkakor

Ca 30 st.

100 g nötkärnor (hasselnötter)  
1 dl socker  
1 ägg  
100 g smör

Garnering: 15 hela nötkärnor

*Gör så här:*  
Mal nötterna i mandelkvarn. Spara 15 till garneringen.  
Blanda nötter, socker, ägg och tillsätt smält smör.  
Klicka ut på bakplåtspapper på en plåt. Grädda i 175 grader ca 15 minuter.  
Garnera med halva nötkärnor.

*Det klassiska upplägget för ett kafferep är en trestegsraket, där man först bjuder på vetebröd. Därefter knaprar man i sig sju sorters kakor innan det är dags för den stora finalen – gräddtårtan.*

## Fyrstekaka med mandelfyllning

Norsk, jättegod kaka.

4,5 dl vetemjöl  
1,25 dl florsocker  
200 g smör eller margarin  
3 äggulor

Fyllning:

200 g mandel  
125 g smör eller margarin, rumsvarmt  
2 dl socker  
rivet skal av en apelsin  
2 stora ägg  
Ev. 4 msk finhackat syltat apelsinskal

Pensling: Uppvispat ägg

Gör så här:

Blanda mjölet med florsockret. Tillsätt smör och äggulor. Arbeta raskt ihop till en deg. Ta undan ca  $\frac{1}{4}$  av degen.

Klä en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter, med den stora biten deg.

Fyllningen: Skälla, skala och mal mandeln. Rör matfett och socker smidigt. Rör ner mandeln och rivet apelsinskal. Arbeta till sist in äggen ett i taget under kraftig omrörning. Tillsätt ev. syltat

apelsinskal. Häll mandelsmeten i formen och grädda den i nedre delen av ugnen 25–30 minuter. Arbeta under tiden in lite mera mjöl i den resterande degen. Kavla ut degen och sporra eller skär ut remsor.

Lägg remsorna över kakan i ett rutmönster. Pensla med uppvispat ägg. Ställ tillbaka kakan i nedre delen av ugnen och grädda ytterligare ca 30 minuter eller tills kakan har fin färg och känns torr. Låt kakan svalna innan kanten lossas. Sikta ev. över lite florsocker strax innan kakan ska serveras.



## Blixtkaka

Hämtad ur Mathildas Langlets kokbok från 1892.  
Receptet har skrivits efter originalet. Tillvägagångssättet anges inte, så man får anta att alla ingredienser rörs ihop. Stöta socker behöver vi inte idag och citronskalet bör väl vara rivet.

125 g smör  
125 g stött socker (*strösocker*)  
3 äggulor  
125 g mjöl  
Något citronskal  
3 äggvitor, *slagna till skum*

### Garnering:

*Sylt eller inkokt frukt*

### Gör så här:

Smeten hålls i låg, vid form och kakan gräddas på ungefär ¼ timme (15 minuter).

Översockras och garneras med sylt eller inkokt frukt.

## Eksta pepparkakor

De här pepparkakorna är verkligen fina! Receptet kom till i ett gotländskt kök en decemberkväll för flera år sedan, när jag stretade med den svårkavlade degen som jag gjort efter min farmors gamla recept. Farmors deg fick bli pepparkakslera till ungarna. Jag gjorde en ny som gick hur fint som helst att kavla. Den här degen passar även till pepparkakshus. Receptet ger ca 200 pepparkakor.

4 dl socker  
2 dl (*helst ljus*) sirap  
2 dl vatten  
250 g margarin eller smör  
2 msk kanel  
1 msk *mald kardemumma*  
1 msk *malda kryddnejlikor (ingen ingefära)*  
*ev. ½ msk stötta pomeransskal*  
1 msk bikarbonat  
15 dl *vetemjöl + lite mjöl till utbakningen*  
*ev. skållade mandlar*

Mät upp socker, sirap och vatten i en kastrull. Koka upp som hastigast och lyft sen bort kastrullen från värmen.

Skiva margarinet eller smöret och lägg det i en bunke tillsammans med alla kryddorna. Slå på den heta sockerblandningen och låt allt stå en stund tills smöret

eller margarinet smält. Rör om då och då. Låt svalna så att det blir ungefär rumsvarmt.

Blanda mjölet med bikarbonat och rör ner detta i smeten, som blir ganska lös (den sväller sedan). Arbeta ihop degen med t.ex. en trägaffel.

Låt degen vila i 1–2 dygn innan den bakas ut, antingen övertäckt i sin bunke eller inlagd i plastpåse.

#### *Baka ut så här:*

Kavla ut en liten degbit i taget. Det är alltid enklast. Ta lite mjöl på bakbordet och kaveln. Tryck inte ut degen utan kavla lätt och fint.

Ta ut pepparkaksfigurer med mått. Garnera gärna de färdiga kakorna med skållade halva mandlar, som måste tryckas ner lite i kakorna, annars trillar mandelbitarna lätt bort efter gräddningen.

Grädda tunna kakor i 200–225° ugnsvärme 4–6 minuter.

*Passa noga* – pepparkakor bränns förfärligt lätt.

Plåtarna behöver inte smörjas om de inte råkar vara alldeles nya. Då får man smörja med lite margarin eller smör – eller använd s.k. bakplåtspapper.

## Mormors mandelmusslor

Mandelmusslor fyllda med vispgrädde och bär eller en syltklick hör till de klassiska juleferrätterna. Om man både smörjer och mjölar formarna lossar kakorna lättare. Men mandelmusslor är sköra så förvara dem i en tät burk med t.ex. en pappskiva mellan lagren. Receptet ger ca 35 mandelmusslor.

*1 dl sötmandel*

*2 bittermandlar*

*150 g rumsvarmt smör eller margarin*

*¾ dl socker*

*1 ägg*

*3 dl vetemjöl*

#### *Gör så här:*

Börja med att mala mandeln. Den ska helst inte skållas, då blir det lite mer mandelsmak på musslorna. Rör fett och socker mjukt, blanda ner ägget och rör igen. Häll i den malda mandeln och mjölet och arbeta snabbt ihop degen. Låt den vila i kylskåpet minst en timme eller över natten. Forma degen till en rulle och dela i bitar. Platta ut bitarna lite i handflatan och lägg dem sedan i smorda och mjölade s.k. bakelseformar av metall. Kläm ut degen i formarna med mjölad tumme.

Grädda i 200 grader varm ugn ca 12 minuter. Låt kakorna svalna en aning och stjälp dem sedan försiktigt ur formarna.

## Rosenökakor

Receptet ger ca 80 kakor.

200 g smör eller margarin

1 dl socker

3 dl rågmjöl

3 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

Gör så här:

Rör matfettet mjukt och tillsätt sockret.

Blanda mjöl och bakpulver och arbeta in dem i degen som ska bli smidig.

Kavla ut degen mellan smörpapper.

Nagga med en gaffel och ta ut runda kakor. Ev. tar man också ut ett mindre hål i varje kaka.

Grädda dem rostgula i ca 200 graders ugnsvärme.

*Rangordningen på kaffekalasen var viktig. Social status kom först, och de gifta kom före ogifta. "Fruarna först, lilla Selma", var en tillsägelse som den ogifta Nobelpristagaren Selma Lagerlöf fick höra när hon skulle ta för sig vid ett kaffekalas.*

## Klenäter

1 ägg

1 äggula

2 msk socker

2 msk smält smör

1 tsk vodka

2 ½ vetemjöl

citronskal

kanel och sockerblandning

Gör så här:

Vispa ägg och socker, och tillsätt det smälta smöret, vodka, vetemjöl och citronskal. Låt smeten vila.

Kavla ut och skär sedan ut sneda rutor, med ett snitt mitt i. Trä ena änden genom snittet i mitten.

Friter i frityrolja. Låt rinna av på papper, vänd dem i socker- och kanelblandning.

*Enligt gammal tradition ska man själv baka allt till kafferepet.*

## Kardemummasnittar

Receptet ger ca 30 snittar

150 g smör eller margarin  
1 dl socker  
1 äggula  
1 ½ tsk nystött kardemumma  
1 tsk bakpulver  
3 ½ dl vetemjöl

Pensling och garnering:

1 äggvita  
1 ½ msk pärlsocker

Sätt ugnen på 175 grader.

Rör smör eller margarin och socker vitt och pösigt. Rör ner äggulan.

Tillsätt de torra ingredienserna och arbeta snabbt samman till en slät deg.

Dela degen i 3 lika stora bitar som formas till plåtlånga längder, lägg längderna på bakpappersklädd plåt och platta till dem lite lätt. Pensla med uppvispad äggvita och strö över pärlsocker.

Grädda längderna i mitten av ugnen ca 15 minuter. Skär dem därefter i sneda snittar medan de fortfarande är varma.

## Inga-Lisas cornflakeskakor

De här kakorna är ovanliga och mycket läckra. Påminner kanske lite om den s.k. "radiokakan", men de här kakorna är luftigare.

Man kan säkert minska på sockermängden! Receptet ger ca 30 kakor.

250 g kokosfett  
250 g florsocker  
125 g kakao  
15 dl (cirka) cornflakes

Gör så här:

Smält kokosfettet och rör ner sockret och kakaon. Blanda sedan i flingorna. Smeten ska vara en tjock gröt.

Lägg ett smörpapper på plåt eller på bakkbordet och lägg ut klickar av smeten.

Det ska vara som små toppar. Låt dem stelna på svalt ställe 2–3 timmar.

Kakorna bör förvaras på svalt ställe.

*Kakorna har vanligtvis fått sitt namn efter den kvinna som hade med sig kakan till bjudningen.*



## Pinocchiotårta

65 g rumsvarmt smör

1½ dl socker

4 äggulor

5 msk mjölk

2 ½ dl mjöl

1 tsk bakpulver

1 påse mandelspån

Marängsmet:

4 äggvitor

1½ dl socker

Fyllning:

2 dl vispgrädd

socker

2 dl frysta hallon

Gör så här:

Rör smör och socker till en jämn smet. Tillsätt de fyra äggulorna, ett i taget, och mjölken.

Blanda mjöl med bakpulver och rör ner i smeten.

Bred ut smeten i en liten långpanna och strö över mandelspånen.

Till marängsmeten vispas äggvitorna hårt med sockret. Bred marängen över kakan och grädda kakan i 175 graders värme ca 25 minuter.

Montering:

Låt kakan kallna och dela den i två lika delar. Vispa grädden med lite socker och bred ut på en av delarna.

Strö därefter lätt sockrade, halvtinade hallon på grädden och lägg den andra delen ovanpå.

## Kringla till allhelgonahelgen

100 g smör

3½ dl mjölk

50 g jäst

1½ kryddmått salt

1 dl socker

1 tsk stötta kardemummakärnor

1 l mjöl (600 g), spara 1 dl till utbakningen

1 uppvispat ägg

mandelspån

Fyllning:

75 g rumsvarmt smör

150 g riven mandelmassa och

½ dl engelsk apelsinmarmelad

1 dl russin

1 dl hackad sötmandel

Gör så här:

Smält smöret och håll i mjölken som bör vara 37 grader varm. Rör ut jästen med salt, socker och stötta kardemummakärnor. Tillsätt mjölet, men spara 1 dl till utbakning. Arbeta degen blank och låt den jäsa ca 45 minuter.

Rör ihop smör med mandelmassa och marmelad till fyllningen.

Arbeta ihop den jästa degen i bunken, ta upp den på väl mjölat bakbord och knåda den helt kort. Kavla ut degen till 22 x 90 cm.

Bred ut fyllningen på degplattan och strö över russin och hackad sötmandel. Rulla ihop degen och forma rullen till en kringla på en plåt täckt med bakplåtspapper. Låt jäsa ca 40 minuter.

Skåra sedan kringlan med en vass kniv eller ett rakblad och pensla med uppvispat ägg och garnera med mandelspån.

Grädda i 200 grader varm ugn ca 25 minuter.

### ***Sju sorters kakor***

*Siffran sju har haft en magisk betydelse för människor sedan tusentals år tillbaka. Ibland har siffran köpplats ihop med naturfenomen, exempelvis regnbågens sju färger. Och enligt romersk mytologi grundades Rom av sju kungar.*

*Ica-Kurirens tävling år 1945 har också beskyllts för att vara orsaken till kakornas antal. (Till den tävlingen skickades 8 000 recept in.) Serverades sex sorter, kunde vördinnan bli betraktad som högfärdig.*

## **Kokosbakelser**

Receptet kommer från tant Gertrud i Fagerhult.

**Botten:**

300 g smör

300 g mjöl

7 msk kallt vatten

**Kokosmet:**

2 ägg

1 ½ dl socker

200 g kokos

¾ dl smält smör (ca 60 g)

**Botten:** Finfördela smöret i mjölet. Tillsätt vatten och arbeta raskt samman degen. Låt den sedan ligga kallt en stund.

Kavla ut degen till en ganska tjock kaka, 1 cm knappt. Ta ut små runda kakor, 4–5 cm i diameter)

**Kokosmeten:** Vispa ägg och socker vitt och pösigt. Blanda i kokos och smör. Lägg en tesked av smeten på varje kaka.

Grädda i ganska varm ugn, 225–250 grader.

## Radiokaka

Det finns flera teorier om radiokakans historia. Enligt programmet *Historieätarna* i SVT fanns den redan på 1920-talet. Fördelen med kakan var att den kunde ätas ljudlöst. Kristallmottagarna hade inte så hög ljudkvalitet. Troligast är att kakan fick sitt namn på 1950-talet i radioprogrammet *Karusellen*, som leddes av Lennart Hyland. Kakan blev, liksom själva programmet, omåttligt populär.

350 g kokosfett

2 ägg

3 dl florsocker

1 paket kex (Marie)

1 ½ dl kakao

Gör så här:

Smält fett och låt det svalna.

Klä en avlång form med smörpapper.

Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt i kakaon. Blanda det svalnade fett i smeten. Häll lite grann i formen. Lägg ett lager med kex på smeten och fyll sedan på med smet och varva därefter med kex och smet.

Låt svalna lite mellan varven. Försök att lägga kexen lite olika, det blir finast så när man skär upp kakan. Låt formen stå i kylan ca ett dygn.

## Rabarberpaj

Receptet kommer från Järvsö. Det går också att använda äpplen i stället för rabarber.

Ca 2 dl vetemjöl

1,5 dl (knappt) socker

Skivat smör

Rabarber

Fyll pajformen med skivad rabarber.

Täck rabarbern med en blandning av vetemjöl och socker.

Täck med skivat smör (osthyveln är ett bra verktyg.)

Grädda i 180–200 grader. Pajen är klar när den har fått ett knäckig yta och har fått lite färg.



## Fransk citronpaj

En delikat paj som kan serveras med vispad grädde eller bara som den är, passar även bra som efterrätt.

1,5 dl vetemjöl  
1,5 msk socker  
50 gr smör  
1,5 msk kallt vatten

### Fyllning:

2 ägg  
2 dl florsocker  
75 g smör  
Saften av en citron

### Gör så här:

Vispa ägg och florsocker.

Smält smöret och häll i saften av en citron, blanda ner i ägg-/sockersmeten.

Arbeta snabbt ihop pajdegen, kavla den tunt och klä en pajform, tryck till i kanterna och grädda i 180-200 grader ca 15 min.

Fyll i pajformen och grädda ytterligare 15 min.

## Ungkarlar

Det här receptet kommer från PROs folkhögskola i Gysinge. Det har här minskats ner till en fjärdedel av det ursprungliga, eftersom ingredienserna inte ryms i en vanlig mixer.

250 g smör  
1,25 dl socker  
2,5 tsk vaniljsocker  
4 dl vetemjöl  
2 dl potatismjöl

### Pensling och garnering:

Äggvita, pärlsocker, ev. hackad mandel

### Gör så här:

Alla ingredienser körs i en mixer några minuter till en gryning massa, Töm ut massan på bakkbordet och arbeta ihop degen till en snygg rulle. Rulla in den i bakplåtspapper och lägg i kylan. Låt den gärna ligga till nästa dag. Det är lättare att skära till tunna skivor om den är riktigt kall.

Lägg skivorna på bakplåtspapper och pensla med uppvispat ägg, strö över pärlsocker.

Grädda i 175 grader varm ugn, 10-12 minuter.

## God mördeg

Mördegen kan användas till flera olika kakor, till exempel herrgårdskakor och finska pinnar.

*200 g smör eller margarin*

*100 g (drygt 1 dl) socker*

*½ ägg*

*300 g (= 6 dl) vetemjöl*

*½ tsk Mazetti bakpulver*

### Smaktillsatser:

*2 tsk Mazetti vaniljsocker*

*eller 1 tsk rivet citronskal*

*eller 3 rivna bittermandlar*

### Gör så här:

Rör fettet med sockret tills det blir ljust och pösigt. Sätt till smaktillsatsen och ägget. Rör därefter ner mjölet, väl blandat med bakpulvret och arbeta samman degen samt låt den vila på kallt ställe en stund. Baka ut degen till önskad form och grädda kakorna ljusgula i medelgod ugnsvärme.

*Herrgårdskakor.* Kavla ut degen till en tvåkronas tjocklek och tag ut kakor med lövformigt mått. Lägg en strimla apelsinskal på varje kaka.

*Finska pinnar:* Rulla ut degen till fingertjocka längder. Pensla med äggvita och skär dem i 5 cm långa bitar. Doppa kakorna i hackad mandel eller pärlsocker

PRO har funnits i mer än 70 år, och kaffet har utgjort ett stående inslag vid möten och träffar under alla åren.

Hösten 2015 ordnade PRO en resa med *Viking Rosella* för dem som ordnar med kaffe i föreningarna. På *Rosella* dukades det upp ett ordentligt kabbord och de 122 gästerna lät sig väl smaka. De hade ombetts att ta med sig sina egna favoritrecept.

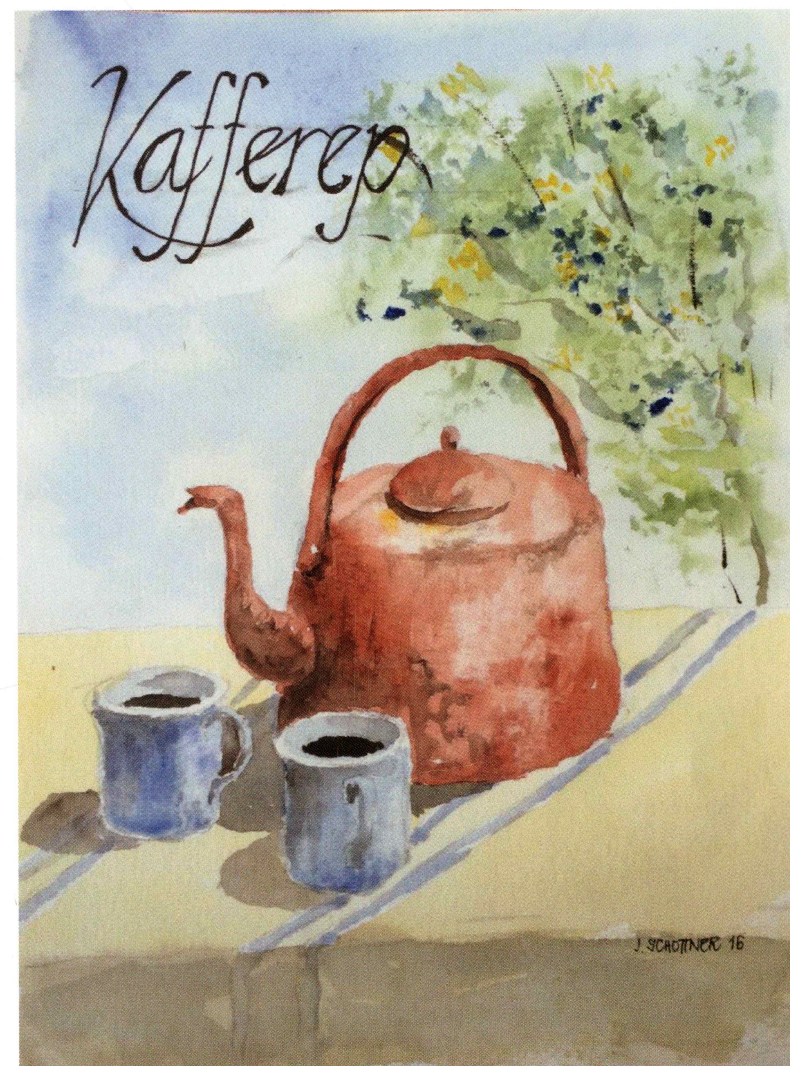
Det blev många recept, några har provbakats och några av dem har fått plats här.

Receptsamlingen föräras alla dem som genom kaffeservering skapar trivsamt samvaro på PRO-möten.

Provbaka och låt det väl smaka!



*PRO Stockholms län*



*PRO Stockholms län*