



Smågodis

Tomas Andersson

Boksidan

Förord

Smågodis är för mig de godisbitar som kan plockas styckvis i de hyllställ som finns i var och varannan livsmedelsaffär. Jag älskar smågodis. Min lust till smågodis handlar inte bara om ett sug efter socker utan också en längtan efter de koncentrerade smakupplevelser som bitarna erbjuder. Jag brukar handla smågodis nästan varje dag, men inte så mycket, bara en sådär tio bitar per gång. Jag har nämligen märkt att det bara är de första bitarna som är riktigt goda. Därefter äter jag nästan bara för att de ska ta slut.

Sedan flera år har jag då och då funderat på att göra eget smågodis. Men jag inte funnit några recept på hur man gör, förutom de vanliga recepten på kola, choklad (baserad på blockchoklad) och karameller. Jag har nu därför experimenterat mig fram till några grundrecept som ger resultat som påminner om det som butikerna kan erbjuda. Men jag måste tyvärr erkänna att det fabriksgjorda godiset är både billigare och betydligt godare.

Tomas Andersson

Copyright: Förlaget Boksidan 2007

Box 558

146 33 Tullinge

Smågodis, ISBN-nummer: 978-91-86199-23-4

Du får gärna kopiera denna bok, men sätt då in 5 kronor per kopia på Boksidans plusgirokonto: 199 84 51-7, eller bankgirokonto: 5459-3074. Skriv på inbetalningskortet att det gäller boken ”Smågodis”.

Innehåll	sida
Förord	2
Godisets historia	4
Choklad	4
Karameller, gelé- och skumgodis	6
Tuggummi	10
Vanligt förekommande ingredienser	11
Antioxidationsmedel	11
Aromämnen	12
Choklad	13
Färgämnen	13
Emulgerings medel	13
Förtjockningsmedel/gelé	13
Klumpförebyggande medel	14
Konserveringsmedel	14
Konstsötningsmedel och sockeralkoholer	14
Lakrits	14
Nougat	14
Salmiak	14
Salt	14
Smakämnen	15
Socker	15
Syror	16
Ytbehandlingsmedel	16
Recept	17
Chokladtryfflar	18
Gelé	19
Fudge	21
Karameller	22
Kola	24
Nougat	25
Några hälsoaspekter	26
Allergiframkallande ämnen i godis	26
Konstsötningsmedel och sockeralkoholer	26
Lakrits	26
Socker och fett	26
Salt	26
Salmiak	26

Godisets historia

Människan har nog alltid tyckt om sötsaker. Stenåldersmänniskans godis var sådant man kunde finna i naturen, såsom nötter, torkade frukter och bär.

I de tropiska länderna har invånarna tuggat sockerrör i flera tusen år och runt Medelhavet tuggades torkade lakritsrötter.

Mer raffinerade sötsaker som marsipan kommer ifrån Fjärran Östern och de spred sig långsamt över Europa. Från början var det exklusiva varor förbehållet endast de rikaste i samhället. Men när rörsockret på 1000-talet började odlas mer allmänt i länderna runt Medelhavet, blev sötsaker billigare och vanligare.

Choklad

På 1500-talet härjade spanjorerna i Centralamerika. En av sakerna de tog med sig hem till Europa därifrån var chokladen. Den konsumerades i början enbart som dryck. På 1600-talet kom chokladdrickandet till Sverige. Ännu in på 1800-talet gjordes drickchoklad av chokladmassa, där även kakaosmöret fanns kvar. Det var därför en väldigt fet dryck och dessutom såg den nog inte så smaklig ut eftersom fettintaget inte löser sig i drycken utan flyter omkring ovanpå. Men år 1828 hittade holländaren van Houten på en metod att pressa ut fettintaget och göra ett pulver (kakao) av resten. Chokladkakor började tillverkas i mitten på 1800-talet och 1875 kom mjölkchokladen. Sverige fick sin första chokladfabrik 1873, då bröderna Cloetta grundade en chokladfabrik i Malmö. Något senare startades en man som hette Mazetti en till chokladfabrik i Malmö.

Idag äter vi varje år i genomsnitt ungefär sju kilo choklad per person. De största svenska tillverkarna är:

Marabou

Marabou grundades år 1916 av en norsk chokladfabrikör som sedan tidigare ägde den norska godistillverkaren Freia. Med tiden noterades Marabou på Stockholmsbörsen för att ytterligare senare (år 1990) bli ett dotterbolag till Freia. Några år därefter köptes Freia av den internationella livsmedelskoncernen Kraft Food.. Koncernen är Sveriges näst största godisföretag och man är störst på choklad. Bland några av deras storsäljare kan nämnas:

- Aladdin som lanserades 1939 och den blev snabbt mycket populär, eftersom den var relativt billig för att vara en pralinask.
- Daim, som lanserades år 1953. Sedan dess har den spritt sig i hela Västeuropa. År 1990 ändrades stavningen från Dajm till Daim.
- Marabou Mjölchoklad, som har varit med sedan Marabou startade. Och själva chokladblandningen bildar basen i många av Marabous produkter.

Cloetta

Cloetta växte stadigt från starten och man förvärvade med tiden flera stora godisföretag såsom Again (importör av bland annat halstabletterna Fishermans friend). År 2000 slog man ihop påsarna med Finska Fazer's godisdal. Nu är Cloetta Fazer Sveriges största godisföretag med en marknadsandel på 22 procent. Bland de mest kända produkterna kan nämnas:

- Kexchoklad, som är företagets största produkt, lanserades 1938.
- Dumleklubban som kom 1960. Idag finns Dumle i flera varianter såsom Dumle Snacks, Dumle Drickchoklad och Dumle Glass.

CLOETTA NYTT

HÄRLI' LJUVLI'

Dejli

Cloetta
WAFERS TOFFEE OCH NÖTTER I CHOKLAD

nu i en stor bit

Åå... så gott,
wafers
toffee
nötter -
doppat i
Cloettas
nya ljusa
mjölkchoklad

50 öre
riktpris

TAG DET RÄTTA - TAG CLOETTA

En försvunnen chokladprodukt från Cloetta. Denna reklam är ifrån år 1958. Deras slogan "Tag det rätta - tag Cloetta" hängde med i många år.

Karameller, gelé- och skumgodis

Konsten att raffinera socker spred sig sakta under 1500- och 1600-talen i hela Europa. De första karamellerna skapades med största sannolikhet i ett apotek någon gång på 1700-talet. Man lät en sockerlösning kristallisera i en skål och fick då en produkt som kallades kandissocker eller bröstsocker. Färgen var svagt brun och de smakade sött. Snart lärde man sig smaksätta med kryddor och aromer av olika slag, som till exempel vanilj. Karameller blev med tiden vanligare i takt med att sockerproduktionen ökade.

Apotekarna hade mer eller mindre monopol på tillverkning av karameller. De utvecklade konsten vidare till att även omfatta mjukare godisprodukter, såsom halstabletter baserade på gummi arabicum. I slutet av 1800-talet försvann apotekarnas privilegier att tillverka halskarameller och tabletter och godisfabriker tog över. I Sverige var raffinerade sötsaker väldigt exklusiva till dess att vi, på 1800-talet, började utvinna socker ur den inhemska produkten sockerbetor. Vilket gjorde att godisindustrin kom igång på allvar. Bland annat uppfann vi polkagrisarna i mitten på 1800-talet, då polka var dansen på modet. Och i början av 1900-talet kom det geléartade godiset, såsom sega råttor och geléhallon.

**D:r Ehrenkroks Bröstkarameller,
Rhoanagummi,
Dessert-Konfekt,
Meniers verldsberömda Chocolad,
Chocoladpraliner, Karameller samt
Magpastiljer m. m. hos
TH. NORDGREN,
Kyrkogatan N:o 19.**

Godisreklam från år 1883. Bröstkarameller (dvs. rent socker) var den vanligaste typen av raffinerat godis på den tiden. Men, som synes, har även choklad börjat spridas i de breda lagren.

Konditori,
63 Kungsgatan 63.
Uti undertecknads **Konditori** rekommenderas hov den ärade allmänheten
Fransysk Konfekt. god och smaktull.
Mandel dio. färsk dagligeu.
Bröstkarameller, flera sorter.
Thébröd m. m. m. m.
Beställningar å **Konfekt, Glace, Krokoner, Nugatuppsatser, Tårter**
Thébröd, Deserter m. m. utföras med punktlighet.
KNUT BAUDE,
Konditor från Stockholm.

Uti undertecknads nyinredda
Konditori
serveras dagligeu **Glace** och **Glacemarenger, Kaffebruskost, Chokolad, Kaffé**
Thé, Lemonad, Vin och **Maltdrycker,** färska och goda **Bakelser.**
OBS. Damrum finnes.
KNUT BAUDE,
Konditor.

Konfekt är en exklusivare form av sötsaker än karameller. Konfekt tillverkades av sockerbagare fram till dess att choklad- och konfektyrindustrin kom igång. Sockerbagare var specialiserade på att baka söta bakverk, marsipan, konfekt och så vidare. Under 1800-talet ersattes dock titeln sockerbagare av titeln konditor.

De uppstod en rad tillverkare av smågodis i Sverige. Nu har antalet tillverkare emellertid blivit färre, men de tillverkar desto mer. Idag äter vi varje år ungefär sju kilo smågodis per capita.

Ett gott råd och lätt att följa

*Skydda halsen så skyddar Ni Er själv
Det rådet ger Eder D:r K. A. Fries.*

Vad halsen behöver i vårt hårda, råa klimat det är en daglig skyddsvakt. Ni behöver något, som stärker halsen, något som sätter den i försvarstillstånd och skyddar den mot bakteriernas angrepp och därpå ofta följande förkylningar. Tag då Meditol.

Denna goda, vita läkarepastill gömmer 5 balsamiska ämnen. Det är en ren njutning att låta en Meditol smälta i munnen. Med viljelag känner Ni hur de balsamiska ängorna stryka fram över halsens ömtåliga slemhinnor. Lugna, lindra, skydda och läka.

25 öre



Dr. K. A. Fries, den över hela landet välkända läkaren, som på grundval av sin rika erfarenhet sammansatt receptet till Meditolpastillen.

D:r K. A. Fries' goda läkarepastill

MEDITOL

Er dagliga skyddsvakt

Tillverkare: A.-B. A. Lindahls Fabriker
Stockholm 6.

En reklam för halstabletter från mitten av trettioalet. Notera hur man trycker på hälsoaspekten, något som var vanligt i reklam vid den här tiden.

Ett exempel på godisreklam från slutet av sextioalet. Fortfarande var det tablettaskar som gällde. Notera att man försökte tona ner hälsoaspekten.

Inte behöver Ni
vara förkyld...



för att tycka om Tulo!

Bjud Era vänner på Tulo! Smakar gott. Friskar upp. Tag en Tulo själv också! När Ni rökt lite för mycket. När Ni ska träffa någon. När Ni vill undvika att bli förkyld. Tag en Tulo i tid!



Tulo - en pärla för halsen! CHOKLAD THULE

Tidigare fick smågodis bara säljas förpackat eller över disk med en försäljare som plockade ihop efter kundens önskemål. Vi som är lite äldre minns väl hur man som liten stod och pekade på de olika lådorna och ideligen ängsligt frågade hur mycket man var uppe i (eftersom priset sattes per styck). Nu är det sedan ett tjugotal år tillåtet att kunderna själva plockar ihop sin egen blandning, vilket har gjort att försäljningen av smågodis har ökat från 3-5% av hela godismarknaden till omkring 30%. Den största aktören på smågodismarknaden är Karamellkungen som är ett grossistföretag som ägs av Fazer (Inte Cloettafazer). Några storsäljare bland smågodis i lösvikt är: Aromas Gröna Grodor, Toms Geléhallon, Malacos Stora Colaflaskor och Salta Sillar samt Cloettas Sockerbitar och Fazers Cocosprickar.

De största "svenska" tillverkarna av smågodis är:

Malaco Leaf

Firman F Ahlgren grundades i Gävle i slutet på 1800-talet. År 1909 lanserade Ahlgrens en halstablett med namnet Läkerol. Cirka femton år senare startar Malmö Lakritsfabrik (sedermera Malaco). MalacoLeaf bildades år 1999 då ägaren till Malaco (ett holländskt bolag) köpte Ahlgren och slog ihop bolagen. Några av deras kändaste produkter är:

- Ahlgrens bilar, som lanserades år 1953.
- Gott & blandat som lanserades år 1979.



Ett par av Malacos höjdare bland plockgodiset



Aroma

Firman startade år 1921 och den första produkten var gräddkolor. På trettioalet började de tillverka gelégodis. Många av produkterna från den tiden, såsom sega råttor är storsäljare än idag.

Cloetta

Bland Cloettas geléprodukter finns många barndomsminnen, exempelvis Tutti-Frutti som kom 1921. Det var till en början en blandning av olika hårda karameller. Men ungefär 25 år senare introducerades den mjuka varianten och de började säljas i tablettaskar. Cloetta har även kommit med flera andra kända tablettaskar som Salta Lakritsfigurer (1952) och Emser (1933). Deras främsta smågodis är antagligen sockerbitarna.





Dals

1946, startade Grevskapet Dals Konfektyr AB i Bengtsfors. De tillverkar bland annat skumbanor med och utan chokladöverdrag och Dals gräddkola.

Toms-Webes

Toms Chokoladefabrikk är ett danskt företag som grundades år 1924. Företaget har växt genom köp av flera godistillverkare som Anton Berg, Pingvin Lakrits och det Svenska företaget Webes (år 2002). Webes hade flera storsäljare i Sverige såsom lakritsbåtar, geléhallon och ferraribilar.



Karamellpojarna

Företaget startade 1952 i Alingsås. De tillverkar främst klubbor och olika påsar med karameller såsom Fünf Kräuter och Extra Starka. Bland det som brukar ligga bland plockgodiset kanske Hem-kola deras vanligaste produkt.



Tuggummi

Människor har ätit tuggummi sedan urminnes tider. Vid utgrävningar på en stenåldersboplats har arkeologer hittat något som förmodligen är ett primitivt tuggummi med bitmärken från en litet barn i. Tuggummit är gjort av björkkåda och bivax. Kåda var allmogens tuggummi ända in i modern tid. På fyrtio-femtioalet var det populärt med tuggummi i USA och bruket spreds till Europa. Det har funnits flera svenska tillverkare av tuggummi, men nu finns det bara en helt dominerande aktör: Wrigley's, med varumärken som Stimorol och Juicy Fruit.

Tuggummireklam från mitten av 1980-talet. Stora bubblor var det som gällde. I alla fall beträffande tuggummin riktade till barn.



En annan tuggummireklam från samma tid. Hubba-bubba förekom flitigt i barntidningar när jag var liten. Temat var alltid detsamma: Cowboys som tuggade Hubba-bubba kunde göra bubblor som skrämde skjortan av alla motståndare. Mottot var "Big-bubbles no troubles....Hubba-bubba" De tuggummin som säljs idag säljs mer med teman som att de sänker ph-värdet i munhålan.

Vanligt förekommande ingredienser

Smågodis består i princip av sötningsmedel, förtjockningsmedel, arom- och smakämnen samt färgämnen. Sötningsmedlet är oftast socker, men det kan också i vissa produkter vara sockeralkoholer eller konstsoötningsmedel. Förtjockningsmedlet ger godiset konsistens och struktur. Smak- och aromämnen samt smakförstärkare ger godiset dess smak. Färgämnen tillsätts för att ge godiset en tilltalande färg som även har till uppgift att förmedla vilken smak det är på godiset. Smak-, färgämnen samt en del andra ämnen som tillsätts godis räknas som tillsatser. De flesta tillsatser har ett E-nummer, som visar att den är godkänd av EU. Alla ingredienser i godiset måste stå i ingrediensförteckningen. Dom ska vara listade i storleksordning och det som står först är den ingrediens som det är mest av.

Antioxidationsmedel

Om man har antioxidationsmedel i godiset så är det förmodligen för att tillverkaren vill undvika att fett härsknar. Eller om godiset är fruktbaserat, förhindra att det missfärgas. De medverkar också till att bevara eventuella vitaminer såsom A, D, E och B2 (riboflavin).

Aromämnen

Aromämnen tillsätts godiset för att det ska få en viss lukt och därigenom även bidra till smaken. Aromämnen kan delas in i:

- Naturliga, som kommer ifrån frukter och bär.
- Naturidentiska, som är artificiellt framställda kopior av naturliga ämnen, såsom till exempel vanillin, som är konstgjort men det doftar och smakar som vanilj.
- Konstgjorda, som är artificiellt framställda och inte doftar eller smakar som något naturligt ämne.

En del godistillverkare väljer att använda naturidentiska eller konstgjorda aromämnen, trots att det finns naturliga dito, på grund av att de är billigare.

Eteriska oljor är stark doftande naturliga aromämnen i vätskeform. Oljorna utvinns från olika delar av växter. Från till exempel citrusfrukter får man oljan ur skalen och från pepparmynta får man den ur bladen. De är oftast tunnflytande och väldigt flyktiga. Godisindustrin använder en hel del eteriska oljor för smaksättning, där de ofta blir benämnda "naturliga aromer". Det är mycket enklare att använda eteriska oljor än vanliga kryddor, eller rivna citrusfruktskal eftersom smaken blir jämnare. Men man får se upp med doseringen. De eteriska oljorna är, tyvärr, så starka att en droppe för mycket kan förstöra hela godis smeten. Eftersom de är flyktiga dunstar de dessutom fort om de blir upphettade. Se därför till att tillsätta dem så sent som möjligt vid en eventuell uppvärmning av godissmeten. Några eteriska oljor som är lämpliga till godistillverkning är följande:

- Anis, som utvinns från anisfrön genom destillering. Oljan smakar som fröet, en lakritsaktig och lite skarp smak.
- Apelsin, som utvinns genom pressning av skalen. Det är oljan vi själva får fram när vi river apelsinskal för smaksättning av mat. Den smakar som apelsin.
- Bergamott, som utvinns genom pressning av bergamottskalet. Bergamotten är en liten citrusfrukt som odlas enbart för sin eteriska olja, som främst används till smaksättning av Earl Grey-te och karameller. Bergamott har en mer bitter smak än andra citrusoljor.
- Citron, som utvinns genom pressning av citronskalen. Den smakar som rivet citronskal, det vill säga betydligt lenare än citronsaft.
- Eukalyptus, som utvinns genom destillering av eukalyptusbladen. Den har en väldigt uppfriskande smak.
- Grape, som utvinns genom pressning av skalen. Oljan är inte lika frisk som citron och inte lika söt som apelsin och den har en viss bitterhet.
- Pepparmint, som utvinns genom destillering av pepparmyntsblad. Oljan har en stark doft och uppfriskande smak av menthol. Pepparmintsolja används ofta i choklad (After Eight), halstabletter och tuggummi. Som smaksättning passar pepparmintsoljan i choklad och karameller.

Choklad

Basen i choklad är kakao. Kakao utvinns ur frön som finns i frukterna på ett träd som härstammar från Central- och Sydamerika. Idag odlas det emellertid i tropikerna jorden runt. Ordet "kakao" kommer via spanskan av azteckans cacauatl, "kakaoböner", medan "choklad" är en förspanskning av aztekiska xocotatl som betyder "bittert vatten". Frukterna sitter direkt på stammen/grenarna och de ser ut som cirka två decimeter långa gurkor med en mängd mandelstora frön (kakaoböner) inuti. Kakaobönorna får jäsa, sedan rostas de och mals till en massa ur vilken kakaosmöret pressas. Det som är kvar efter pressningen är kakao.

Vit choklad innehåller inte kakaomassa utan kakaosmör, torrmjöl, vanilj med mera. Vilket gör att den har betydligt svagare choklads smak.

Färgämnen

I godis används både naturliga och konstgjorda färgämnen. De naturliga färgerna framställs på olika sätt av olika naturliga råvaror. Oftast är det inkokta eller inångade växtmaterial. Syntetiska färger framställs på kemisk väg.

Semisyntetiska färgämnen framställs genom kemisk behandling av naturligt förekommande ämnen, som klorofyll.

Här följer några andra exempel på naturliga färgämnen som är lämpliga för godistillverkning:

- Gul= morotsextrakt.
- Brun= karamelliserat socker.
- Orange= Paprikaextrakt.
- Röd= rödbetsextrakt.
- Svart= lindbark. Tillverkas genom förkolning av lindbark.

Emulgerings medel

Emulgeringsmedel gör så att två ämnen som egentligen inte vill blanda sig med varandra, såsom fett och vatten, blandar sig ändå. Om blandningen är en vätska kallas vätskan för en emulsion. Emulgeringsmedel används bland annat i choklad. Det är då vanligt att man använder sojalecitin.

Förtjockningsmedel/gelé

Typiskt för förtjockningsmedel är att de kan lösas eller finfördelas i vatten och då bilda en gelé. Många av dessa utvinns ur naturliga källor, såsom potatismjöl eller av slaktrester från djur (gelatin). Ordet gelé kommer från latinets gelare, vilket betyder frysa. I godis används, förutom gelatin, främst förtjockningsmedel som utvinns ur växter såsom dragant, gummi arabicum och stärkelse.

Gummi arabicum (E 414) utvinns ur kådan från det afrikanska trädet Acacia senegal. Det används ofta som förtjockningsmedel för godis, såsom tuggummi och halstabletter och det är helt smaklöst.

Klumpförebyggande medel

Klumpförebyggande medel tillsätts torra livsmedel i pulverform för att de ska "rinna" lättare och inte klumpa ihop sig, även om de utsätts för fukt. Ett klumpförebyggande medel som förekommer i godis är Talkum. Det består av magnesiumsilikat och det används som ytbehandlingsmedel på karameller, för att de inte ska klibba ihop.

Konserveringsmedel

Konserveringsmedel hämmar utvecklingen av bakterier, mögel- och jästsvampar. Som annars skulle orsaka förruttelse, mögelbildning och jäsning. Dessutom gör det att smaken bibehålls bättre över tiden. Det finns även andra ingredienser i godis, som socker och salt, som har en konserverande effekt utan att räknas som konserveringsmedel.

Konstsötningemedel och sockeralkoholer

För att godiset ska bli sött tillsätts olika sötningsmedel, antingen naturliga eller syntetiska. Till de naturliga sötningsmedlen räknas sockerarter och sockeralkoholer. Ett godis får kallas för sockerfritt om det inte innehåller några sockerarter, däremot kan det innehålla sockeralkoholer som mannitol, sorbitol eller xylitol.

Konstsötningemedel är framställda helt kemisk. De är som regel extremt mycket sötare än alla naturliga sötningsmedel. Aspartam, till exempel, ett vanligt konstsötningemedel och det är 100-200 gånger sötare och sackarin 500 gånger sötare än vanligt socker. Därför behöver man bara använda ytterst små mängder för att få tillräcklig sötningseffekt.

Sockerfritt godis kan också bakas med hjälp av maltitolsirap. Det är en sockeralkohol som tillverkas på kemisk väg av grödor, såsom vete, som har ett stort innehåll av maltos (som för övrigt är huvudbeståndsdelen i malt).

Lakrits

Lakrits utvinns ifrån en buske. Det finns ett dussintal arter av lakritsbuskar, som växer vilt i Sydeuropa och västra Asien. Råmaterialet till lakrits kommer från buskens rötter. Inte den djupt gående rotstocken utan de upp till 8 m långa jordstammar som i horisontell riktning växer ut från huvudroten. Roten smakar först sött men efter hand något bittert. De torkade jordstammarna krossas eller mals och pulvret kokas sedan i vatten. Dekokten silas och indunstas till sirapskonsistens, och ger efter avsvälning en svart massa.

Nougat

Nougat är en blandning av främst nötter och socker/honung. Nougat används bland annat som fyllning i choklad.

Salmiak

Salmiak är ett salt som skapas genom blandning av ammoniak och klor. Det är vitt till färgen och lösligt i vatten. Salmiak förekommer i naturen, men den salmiak som används i godis är framställd helt kemiskt och det är därför ett naturidentiskt smakämne.

Salt

Syror och baser som blandas neutraliserar varandra och bildar salter. Det mest använda är natriumklorid (bordssalt) som bildas när saltsyra och natriumhydroxid neutraliserar varandra. Bordssalt utvinns dels genom avdunstning av havsvatten och dels genom brytning i saltgruvor.

Smakämnen

Gränsen mellan aromämnen och smakämnen är diffus. Smakämnen i strikt bemärkelse är ämnen som upplevs med tungan som sura, söta, salta eller beska. Ett aromämne däremot upplevs mest med luktsinnet. Smakämnen delas likväl som aromämnen upp i: Naturliga, naturidentiska och konstgjorda smakämnen. Ett exempel på naturliga smakämnen är lakritsextrakt.

Socker



Socker används främst för den söta smakens skull. Men det bidrar även till att fruktvätskor behåller sin färg och på så sätt bidrar sockret till färgen i fruktbaserat godis. Dessutom höjer det hållbarheten genom att det tar upp vatten i godiset. De skadliga mikroorganismerna kan då inte växa till sig lika fort eftersom de behöver vatten för att de ska kunna bli fler.

Det vanligaste sockret i godis är vanligt strösocker, sackaros. Därutöver finns det en hel del andra typer av socker som i vissa fall är lämpliga att använda för att få en speciell egenskap på det godis man bakar. Till exempel:

- Florsocker. Florsocker är vanligt socker men med en väldigt liten kornstorlek. Florsocker är lämpligt att använda när man vill täcka ytan på godiset med ett fint lager socker.
- Farinsocker. Farinsocker är en blandning mellan strösocker och rörsockersirap. Det kan vara lämpligt att använda om man vill göra kola.
- Muscovadosocker. Muscovadosocker är en typ av rörsocker som kommer ifrån ön Mauritius. Ljust muscovadosocker ger kolasmak emedan mörkt dito ger en lakritssmak som går att känna igen från en del lakritsgodis.

Syror

Syror används främst för att ge godiset en syrlig smak. Fast en del syror, såsom ättiksyra, har även en konserverande effekt. De vanligast förekommande syror i godis är:

- Bensoesyra E 210, som enbart har en konserverande effekt.
- Citronsyra E 330.
- Mjölksyra E 270.
- Sorbinsyra E 200, som enbart har en konserverande effekt.
- Vinsyra E 334.
- Äpplesyra E 296.
- Ättiksyra E 260.

Den som gör eget godis med fruktsmak bör lämpligen använda citronsyra, eller citronsaft.

Ytbehandlingsmedel

Ytbehandlingsmedel på godis används främst för att ge det en blank yta. Det är vanligt att använda bivax eller carnaubavax.

Recept

Ekonomiskt sett är det absolut ingen mening med att tillverka godis eftersom ingredienserna ofta är betydligt dyrare än vad färdigt godis kostar i handeln. Det är heller ingen lätt konst att få det lika gott och tilltalande för ögat som det professionellt tillverkade godiset. För den som ändå vill prova följer här några recept. Det kan krävas en del experimenterande för att få till godiset som du vill ha det. Börja gärna med en liten sats när du experimenterar.



Det röda slemmet till höger i min slaskhink är en misslyckad hallonfudge.

Chokladtryfflar

Ta fram:

- En kastrull
- Ett decilitermått
- En visp
- En tesked, för att mäta upp lagom stora kulor
- En liten skål, för att hälla kakao i
- Ett litet fat, att lägga de färdiga kulorna på



Ingredienser:

- 1-1,5 deciliter kakao
- 1 deciliter vispgrädde
- 0,5 deciliter strösocker eller ljust muscovadoråsocker
- 25 gram cocosfett/margarin/smör
- Arom- och smakämnen¹

¹. Till exempel kolasås, eller vad du nu har hemma. Tänk emellertid på att om det du tillsätter innehåller mycket vätska måste du kompensera det med att minska i motsvarande grad på grädden.

Gör så här:

1. Smält fett i kastrullen, på relativt svag värme.
2. Tillsätt en halv deciliter kakao.
3. Rör.
4. Tillsätt grädde, socker, arom- och smakämnen.
5. Tillsätt ytterligare en halv deciliter kakao.
6. Rör.
7. Ställ kastrullen i kylskåpet.
8. Häll kakao i en liten skål.
9. När smeten är har stelnat någorlunda (efter ungefär en halvtimme i kylan), rullar du kulor av den med hjälp av händerna och en tesked (för att mäta upp lagom stora kulor).
10. Rulla kulorna i kakao.
11. Lägg dem på fatet.
12. Ställ fatet i kylskåpet.

Obs 1! Kulorna bör förvaras relativt svalt för annars blir de kladdiga.

Obs 2! Kulorna bör ätas upp ganska snart, för de har förmodligen inte så lång hållbarhet.

Gelé

Ta fram:

- En kastrull
- En måttsets
- En plastlåda, att använda som gjutform
- En plastskärbräda
- En matkniv
- En visp



Ingredienser:

1 deciliter socker²

1,5 deciliter vatten + 5 matskedar vatten att lösa upp gelatinpulvret i

5 teskedar gelatinpulver³

Smakämnen⁴

Karamellfärg i passande kulör

- ^{2.} Om du gör lakritsgodis ta du helst mörkt muscovadoråssocker, annars tar du lämpligen vanligt strösocker.
- ^{3.} Godiset blir godare om du använder gummi arabicum än gelatin, men Gummi arabicum är ganska svårt att få tag i. Det kan emellertid köpas på www.tartdecor.se. En påse om ca 25 gram kostar cirka 50 kr (år 2006). Har du gummi arabicum, så följ doseringsanvisningarna på dess förpackning.
- ^{4.} Om du vill göra fruktgodis kan du använda, till exempel:
2 teskedar citronsyra
Hallonarom/jordgubbsarom/skogsbärsarom eller någon annan fruktarom.

Om du vill göra lakritsgodis så kan du använda till exempel:

Lakritsextrakt⁵

1 tesked salt

- ^{5.} Lakritsextrakt finns att köpa på hälsokostaffärer, men det är ganska dyrt (ca 150 kr för en liten flaska).

Gör så här:

1. Lös 5 teskedar gelatinpulver i 5 matskedar kallt vatten.
2. Häll vatten, socker och eventuellt salt i kastrullen.
3. Ställ kastrullen på spisen och starta den.
4. Värm blandningen tills ingredienserna löst sig i vattnet.
5. Ta bort kastrullen från spisen.
6. Häll i gelatinet.
7. Häll blandningen i gjutformen.
8. Tillsätt arom- och smakämnen lite åt gången, rör ut det och smaka av regelbundet. Sluta när du tycker att smaken är lagom.
9. Tillsätt färgämnen lite åt gången. Sluta när du tycker att färgen är bra. Du kan även experimentera med att röra ut slarvigt och blanda olika färger. Då får du, om du lyckas, en melerad smet.
10. Rör, men inte mer än att färg- och smakämnen precis fördelats ut jämnt i smeten.
11. Ställ gjutformen i kylskåpet, tills smeten har stelnat (tar någon timme).
12. Ta försiktigt ur godiset ur gjutformen och lägg det på skärbrädan.
13. Skär ut fyrkantiga godisbitar med en kniv.

Fudge

Ta fram:

- En kastrull, minst 2 liter
- Ett decilitermått
- En ugnform
- En liten skål

Ingredienser:

4 deciliter socker⁶
1 deciliter vispgrädde
100 gram margarin
25 marshmallows
Arom-, smak- och färgämnen⁷



En variant med 1 deciliter nötkräm och bara 50 gram margarin. Dom vart ganska goda.

6. Om man vill göra fudge med till exempel fruktsmak är det lämpligt med strösocker. För fudge med kolasmak så är det lämpligt att använda ljus moscovadosocker. För lakritsfudge så är det lämpligt med mörkt muscovadosocker.
7. För fudge med till exempel frukt- eller lakritssmak tillsätt önskad eterisk olja och färgämne enligt nedan. För kolafudge tillsätt 200 gram ljus eller mörk blockchoklad och 2 teskedar pulverkaffe.

Gör så här:

1. Smörj ugnformen med margarin.
 2. Starta spisen (inte för hög värme) och ställ dit kastrullen.
 3. Lägg i margarinet⁸
 4. Tillsätt sockret.
 5. Tillsätt grädden.
 6. Tillsätt marshmallowsen.
 7. Rör till alla marshmallows har smält.
 8. Ta av kastrullen från spisen.
 9. Tillsätt arom- och smakämnen lite åt gången, rör ut det och smaka av regelbundet. Sluta när du tycker att smaken är lagom.
 10. Tillsätt färgämnen lite åt gången. Sluta när du tycker att färgen är bra. Du kan även experimentera med att röra ut slarvigt och blanda olika färger. Då får du, om du lyckas, en melerad smet.
 11. Bred ut smeten i ugnformen.
 12. Ställ i kylskåpet tills fudgen har stelnat.
 13. Skär upp den i lämpliga bitar.
- ^{8.} Om du vill göra kolafudge ska du börja med att smälta chokladen (på svag värme) och sedan röra ut kaffepulvret i den smälta chokladen innan du tillsätter övriga ingredienser.

Karameller

Ta fram:

- En ugnsplåt
- En tvåliters rostfri och tjockbottnad kastrull med lock, använd inte aluminiumkastrull
- En måttats
- Karamelltermometer som mäter upp till minst 180° C (det går även utan termometer, men risken är större att du misslyckas)
- Sax
- Margarin, cocosfett eller en matolja med neutral smak, t ex mandelolja eller i andra hand, majsolja
- Rena gummihandskar
- En liten skål
- En eller två rejäla handdukar
- En, eller gärna två degspadar

Ingredienser:

1 deciliter vatten

5 1/3 deciliter socker

2 deciliter druvsocker eller 3 deciliter glukos⁹

Florsocker, om du vill ytbehandla karamellerna

Smak- och färgämnen¹⁰

^{9.} Glukos är bra att använda vid karamelltillverkning eftersom det gör att smeten inte sockrar sig så lätt. Glukos kan köpas till exempel på apoteket där en tub om 50 ml kostar 33 kr (år 2006), eller www.tartdecor.se, där en burk om ca 375 gram kostar cirka 70 kr (år 2006).

^{10.} Fruktsmak

2 teskedar citronsyra eller 3 teskedar om man vill ha extra syrliga karameller

10 droppar till exempel orange, gul eller röd karamellfärg

30-40 droppar eterisk olja till exempel apelsin-/citronolja eller hallon-/jordgubbsarom

Pepparmint

0,5 teskedar svart karamellfärg

35-45 droppar pepparmintsolja¹¹

^{11.} Pepparmintsolja finns till exempel på apoteket för cirka 40 kr/flaska.

Lakrits

5-6 matskedar lakritsextrakt⁵

1 tesked salt

0,5 teskedar svart karamellfärg

^{5.} Lakritsextrakt finns att köpa på hälsokostaffärer, men det är ganska dyrt (cirka 150 kr för en liten flaska).

Gör så här:

Se upp så att du inte bränner dig eller orsakar några brännmärken vid hanteringen av den heta karamellsmeten.

1. Starta ugnen och ställ den på cirka 100° C.
 2. Smörj ugnsplåten och alla redskap som kommer att komma i kontakt med karamellsmeten.
 3. Ställ ugnsplåten i ugnen.
 4. Bred ut handdukarna ovanpå varandra på köksbänken (där du tänker lägga ugnsplåten), så att du skyddar bänken från skador.
 5. Fyll den lilla skålen med florsocker.
 6. Häll vatten, socker och druvsocker kastrullen.
 7. Starta spisen och ställ dit kastrullen.
 8. Koka blandningen, utan omrörning, till den uppnår en temperatur om cirka 160° C¹².
 9. Ta kastrullen av spisen.
 10. Ta ugnsplåten ur ugnen och lägg den på handdukarna.
 11. Häll ut smeten på plåten.
 12. Droppa ut smak- och färgämnen på smeten.
 13. Efter någon minut så kan du börja skrapa ihop den till en sträng med degspaden.
 14. Sätt på dig de inoljade gummihandskarna.
 15. När degen har svalnat tillräckligt för att du ska kunna ta i den, griper du om den. Obs! Degen måste vara varm och mjuk annars är det kört.
 16. Bearbeta smeten genom att dra ut den till en längre stång. Om du sedan lägger ihop smeten igen och upprepar dragningen får du blankare karameller. Ju mer du drar desto smidigare, blankare och ogenomskinligare blir smeten.
 17. När dragningen är klar ska stången formas med händerna till den profil som du vill ha (exempelvis cylindrisk).
 18. Klipp av lagom stora karameller från stången. Obs! De avklippta karamellerna bör inte komma i kontakt med varandra under tiden som de svalnar, eftersom de lätt klibbar ihop.
 19. Rulla, om du vill, karamellerna i florsockret.
- ^{12.} Håll reda på temperaturen när du värmer sockerblandningen, den stiger snabbt mot slutet! Lägre temperaturer än 157° C ger mjuka och lite klibbiga karameller. Om temperaturer är högre än 165° C kan smeten bli bränd. Om du inte har någon termometer koka då tills smeten mörknat och blivit tjockflytande. Den måste definitivt klara dropptestet: En droppe av blandningen stelnar och blir fast när den droppas i kallt vatten, innan det är ens tal om att den är klar.

Kola

Ta fram:

- En ugnform av glas eller keramik
- En tvåliters rostfri och tjockbottnad kastrull med lock, använd inte aluminiumkastrull
- Ett decilitermått
- Ett matskedsmått
- En vass kniv

Ingredienser:

2 deciliter vispgrädde

2 deciliter socker

0,5 deciliter ljus sirap eller ljust muscovadoråsocker

Smör eller margarin

Smak- och färgämnen¹³

¹³. Till exempel en matsked kakao, eller nötkräm.

Gör så här:

1. Smörj ugnformen.
2. Starta spisen och ställ dit kastrullen.
3. Tillsätt först grädden, därefter socker, sirap och kakao.
4. Rör om ganska ofta.
5. Koka smeten tills den tjocknar. Den är färdig när den klarar droptestet: En droppe av smeten stelnar och blir fast när den droppas i kallt vatten.
6. Rör ner 25 gram smör/margarin och häll smeten i den smorda ugnformen.
7. När kolan börjar stelna skär du den i fyrkanter med en vass kniv.

Nougat

Ta fram:

- En rostfri och tjockbottnad kastrull med lock, använd inte aluminiumkastrull
- En måttsets
- En ugnform av glas eller keramik
- En kökskniv

Ingredienser:

2 deciliter mandelflarn
2 deciliter strösocker eller ljust moscovadoråsocker
8 matskedar vatten
4 teskedar citronsaft
Smör/margarin

Gör så här:

1. Smörj ugnformen med smöret/margarinet
2. Häll vatten, citronsaft, socker och mandelflarn i kastrullen.
3. Starta spisen och ställ dit kastrullen.
4. Rör om hela tiden.
5. Koka blandningen tills den tjocknar, ca 15 minuter. Blandningen är färdig när den klarar dropptestet: En droppe av blandningen stelnar och blir fast när den droppas i kallt vatten.
6. Häll blandningen i ugnformen.
7. När den stelnat lite, skär du den i fyrkanter med kniven och plocka ut dom.

Några hälsoaspekter

Allergiframkallande ämnen i godis

Exempel på allergiframkallande ämnen som kan finnas i godis:

- Veteprotein och gluten kan finnas i form av glukossirap som kan vara gjord av vete.
- Ägg. Skumgodis kan vara gjort av äggvita.
Hasselnötter, mandel och jordnötter. Spår av nötter kan förekomma i samtliga chokladprodukter.
Soja. I många chokladprodukter förekommer lecitin av soja.
- Mjölksprodukter med komjölksprotein och laktos förekommer i många chokladprodukter och till exempel smågodis som kolaböner och fudge.
- Sulfid förekommer både som konserveringsmedel och antioxidationsmedel i en del godis.
- Karmin. Karmin är ett rött färgämne som skulle kunna förekomma i godis och som kan ge upphov till allvarliga allergiska reaktioner.

Konstsötningsmedel och sockeralkoholer

Likväl som socker, innehåller sockeralkoholer energi. Vilket är viktigt att veta för den som inte vill gå upp i vikt. Konsumtion av stora mängder sockeralkoholer kan dessutom ha en laxerande effekt. Men bakterierna i munhålan bryter inte ned sockeralkoholerna till syror, vilket gör dem bättre för tänderna.

Syntetiska sötningsmedel som t ex sackarin eller aspartam är däremot i det närmaste både energifria och skonsamma emot tänderna. Men aspartam innehåller fenylalanin och personer som har den medfödda sjukdomen fenylketonuri tål inte det ämnet. Det är därför som det står "Innehåller en fenylalaninkälla" på vissa godisprodukter.

Lakrits

Lakrits fungerar även slemlösande och det används därför som medel vid hosta. Som du kanske märkt så smakar ju en del hostmediciner lakrits. Lakrits har även en laxerande effekt, men för att märka den måste man äta ganska mycket. Sker det under en längre tid riskerar man dessutom att få högt blodtryck och till slut till och med hjärtbesvär. För att vara på den säkra sidan (enligt Livsmedelsverket) bör man, vid regelbunden konsumtion, hålla sig under 50 gram lakritsgodis per dag.

Salt

Salt är ett nödvändigt näringsämne, men ett högt intag av salt ökar blodtrycket och därmed risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Salmiak

Man bör inte konsumera rent salmiaksalt som godis då detta kan ge akuta hälsoproblem.

Socker och fett

Vi äter i genomsnitt ca 46 gram godis per person och dag. Gelégodis och syrliga karameller innehåller till största delen kolhydrater, i form av socker och stärkelse (se tabell 1). Som jämförelse kan nämnas att vi genomsnittlig förbrukar cirka 1.500-3.000 kilokalorier (kcal) per dag. Chokladgodis innehåller förutom kolhydrater även fett. I hälsokostgodis finns också fett, socker och stärkelse. Skillnaden mot vanligt godis är att hälsokostgodiset innehåller mer kostfibrer, p.g.a. att de ofta innehåller torkad frukt eller nötter.

Tabell 1. Ungefärligt näringsinnehåll i 50 gram godis av olika typer.

	Energi (kcal)	Fett (g)	Kolhydrat (g) ej fibrer	Kostfibrer (g)	Järn (mg)
Choklad ljus	278	17	27	0,2	1
Choklad mörk	274	16	30	0,5	1,8
Gelégodis	175	0	40	0	0,7
Karameller	197	0	47	0	0,6
Kexchoklad	282	15	33	0,4	1,1
Kola	228	9	35	0	0,4
Hälsokostgodis	193	11	20	8,5	1,6