

mitt
Asker & Bærum

Knut Olav Sundsvåg Knutsen

► Fra Gjønnes i Bærum. Deltar i Hele Norge Baker sesong 2, som sendes på TV3 søndager kl. 20. Programmet er spilt inn på Bogstad gård.

Vil inspirere menn til å bake

Jeg er over gjennomsnittet glad i å bake og liker å skape nye fristelser på kjøkkenet. Det er utrolig lærerikt å være med i Hele Norge Baker. Jeg har lært meg å jobbe under press med korte tidsfrister.

Et av mine aller første barndomsminner fra Bærum er at bestemor og jeg baker sammen på Østerås. Vi bakte veldig ofte en rørekake som jeg fortsatt bruker i dag både til eplekake og sjokoladecake. Jeg har gjort litt om på den selv og tilført den noen ingredienser.

Nei, jeg ble ikke konditor, selv om det var drømmen i mange år. Jeg gikk på Rosenvilde på tegning, form og farge og begynte å jobbe i TV ganske fort.

Jeg var programleder i MessTV i flere år. Før det jobbet jeg i klesbutikk og på Vindern farge & interiør. Planen var da å begynne på interiørutdannelsen, men så ble det TV og mye baking i stedet. Jeg har bloggen hrknutsen.no som jeg legger ut oppskrifter på. Drømmen er å få gitt ut en kokebok med desserter, kaker og søtsaker. Kan skje inspirere flere menn til å begynne å bake.

En venninne av meg som går på lavkarbodiett vil at jeg skal sette sammen noen lavkarbokaker. Og den utfordringen må jeg jo ta. For litt siden la jeg ut en ny oppskrift på bloggen. Risboller, laget av puffet ris, Delfia-fett og kokesjokolade. Disse var veldig populært på 80-tallet i Bærum. Og det er det jeg husker best fra barnebursdagene. Jeg ble alltid fascinert av kaker.

Det som fascinerer meg er å skape noe av mange ingredienser man har i kjøleskap og skuffer og få et resultat, som smaker deilig. På 90-tallet var det marsipankake som var mest populært i Bærum. Marsipankake var den kaken jeg likte best i oppveksten. Nå

går det i mer avanserte kaker som for eksempel mørke konfektkaker. Jeg baker veldig mye og gir bort mye. Men noen ganger får jeg fullstendig bakestopp. Det er vanskelig å finne på helt nye kaker. Det meste er bakt før. Men jeg fjerner ingredienser jeg ikke liker og legger i til nye. Jeg er veldig glad i å bake gulrotkake. Det er favoritten min. Den baker jeg ofte, og den ber folk meg om å bake.

Jeg har også en forkjærlighet for antiktiteter og gamle ting med historie, og etter hvert har heldigvis mannen min blitt like interessert som meg. I mai drar mannen min og jeg til loppemarkedene i Bærum. Vi har det som en vårtradisjon.

På loppemarkedene ved blant annet Stabekk barneskole og Gjettem ungdomsskole har vi funnet mye fint. Vi er alltid der når de åpner, for godbitene forsvinner fort. Jeg liker loppemarkeder, man kan finne mye fint samtidig som man støtter en god sak.

Når jeg først skal fortelle om Bærum, må jeg nevne Svaes danseskole på Stabekk. Jeg begynte der, da jeg var tre år. Jeg er veldig glad i å danse, både swing og salsa, og danser ofte når vi er ute. Jeg gikk på Høvik og Ramstad skole, og i ungdomstiden vanket vi rundt på Bekkestua. Vi gikk ofte tur i Bærumsmarka, og det gjør jeg gjerne, om jeg besøker familien på Høvik og Haslum.

Jeg flyttet fra Bekkestua til Oslo da jeg var 22 år. Nå bor jeg i Nittedal og jobber jeg som resepsjonist i Rubicon TV. Jeg ble kontaktet av castingsavdelingen i Nordisk Film og bedt om å søke deltagelse i Hele Norge Baker. Det gjorde jeg. Livsmottoet mitt er det samme som Pippi Langstrømpes: Det har jeg aldri gjort før ... så det kan jeg helt sikkert.

FORTALT TIL BETHEN STEENBUCH

Dette gjør meg
SUR og **GLAD**



Kolsåsbanen

Jeg blir sjelden sint. Jeg prøver å fokusere på det som er positivt. Men om jeg skal nevne noe som har irritert meg opp igjennom årene, så må det være Kolsåsbanen. Det er blitt mye frem og tilbake i forhold til utbyggingen, men nå ser det jo endelig ut til at det tar form.



Spisesteder

Det er alltid mye som kan bli bedre rundt omkring. Det første jeg kommer på er at utvalget av spisesteder og kafeer i Bekkestua-området burde bli bedre enn det er i dag.



Loppe-markeder

Det er mye positivt å si om Bærum. Bortsett fra flott natur så må jeg si at jeg liker veldig godt alle loppemarkedene om våren.



FOTO: HANRUNE

Knut Olavs eplekake

4 egg
5 dl sukker
4 dl melk
8 dl mel
2 ts. bakepulver
2 ts. vaniljesukker
2 dl (200 g) smeltet smør
4-6 epler
Sukker & kanel til eplene
Smelt smør og sett til avkjøling. Pisk egg & sukker til en luftig eggedosis. Sikt i det tørre (mel, vaniljesukker & bakepulver) vekselvis med det våte (melk & smør). Hell røren i en smurt springform på 28-30 cm / eller en liten langpanne. Skrell eplene, fjern kjernen før du kutter dem i tynne båter. Ta så en bolle/tallerken som du fyller rikelig med sukker & kanel. Vend eplebåtene i blandingen før du legger dem på kaken i ønsket mønster. Stek kaken midt i ovnen på 180 °C. i ca. 20-30 min avhengig av ovn. Bruk en pinne og stikk denne i kaken. Når du ikke får rester på pinnen, er kaken ferdig. Serveres gjerne med vaniljeis eller krem.

Sjekk disse

Bærum Verk

Her kan man kan senke skuldrene og nyte deilige fristelser på en koselig kafé eller titte i de mange butikkene. Den gamle atmosfæren er godt bevart, noe jeg setter stor pris på. Og bollene på bakeriet er helt fantastiske.



Kolsåstoppen

Dette er et flott sted å legge søndagsturen sin. Masse fine turstier som den som går til Dælivannet.



Bærum Barneteater

Bærum Barneteater gir lokalsamfunnet et sted for kulturell input, servert av utrolig dyktige barn og unge. Jeg var på nesten alle forestillingene deres da jeg vokste opp.

Har du hatt besøk av feieren?
Vi ordner opp i alle feil og mangler, raskt og rimelig!

BFS er spesialister innen:

- Ovner, peiser inkl. kakkelovner.
- Skorsteinsarbeid, reparasjoner og rehabilitering, murt eller stål.
- Alt innen mur og flisarbeider.



Brann- og Fyringsikring AS

Snaret 34, 1359 Eiksmarka • Tel. 67 58 08 00 • www.b-f-s.no



BRANN OG FYRINGSSIKRING

Ta kontakt
for gratis befaring
og pristilbud!