

ANNELIES SCHÖNECK
DAGLIGT BRÖD



FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

Dagligt bröd

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

ANNELIES SCHÖNECK

Dagligt bröd

Dagligt bröd

Elektronisk publicering

ISBN 978-91-983757-4-9

Fritt att ladda ner för eget bruk

TryckArt Sweden | Heinz Merten | tryckart@gmail.com

Femte upplagan, 19–20 tusendet

© Annelies Schöneck

Redigering: Margareta Larsson och Hilka Wärnbäck

Omslag: Lennart Eng

Illustrationer: Auvikki Hogervorst, Gabrielle Visco Giraladi

Grafisk utformning: Heinz Merten

Syrans Förlag, Arboga

ISBN 978-91-976673-2-6

Produktion: Heinz Merten, Örebro, 2007

Tryck: Trio Tryck AB, Örebro, 01/2008

Förlaget påminner om att varje form av kopiering av text och bild i denna bok är förbjuden enligt lagen om upphovsrätt.

Innehåll

Förord till femte upplagan	7
Ur brödets historia	9
Sädens betydelse för människan	11
Säden innehåller	14
Tankar kring brödbakning	15
Bakning – en skapande sysselsättning	17
Av vatten och mjöl blir deg	18
Redskap	20
Bagarens själ ligger i fingertopparna	22
Att grädda	23
Vad händer i degen under jäsningen?	24
Att väga och mäta	25
Olika mjölsorter	26
Fytinsyra – bortglömd vid brödbak	31
Från korn till mjöl	32
Kryddor	34
Olika jäsmedel	36
Honungsjäsmedel – surdegskultur	38
Om surdeg och surdegbak	40
Håll surdegen vid liv	42
Att baka med rågmjöl	46
Att baka med surdeg	47
Att blanda hela sädeskorn i degen	53
Att baka med dinkel – spelt	54
Skållat grahamsbröd	57
Kalljäsning av bröd	59
Fruktbröd	62
Att baka med kornmjöl	64
Glutenfritt bröd	68

Vad ska vi ha på brödet.....	73
Sprödvärmning av bröd.....	77
Vad ska man göra med brödrester.....	78
Brödet är kungen bland livsmedel.....	82
Inköpsställen.....	84
Litteraturlista.....	85
Vad är Syran?.....	79

Förord till femte upplagan

Frågorna kring bröd är i dag av varierande art. Det gäller inte längre enbart sådant bröd som ska bli underlag för något piffigt ovanpå, utan nu berörs spörsmålen om brödets inre kvalitet. Hur ska ett bröd vara beskaffat som livnär hela människan?

Att få tillgång till den kunskap som Dagligt bröd förmedlar känns därför angeläget för många och en femte upplaga har länge efterfrågats. Denna upplaga är helt omarbetad. Framför allt betydelsen av surdegen vid bakprocessen har ägnats mycket uppmärksamhet. Det glutenfria brödet har fått mera utrymme, detsamma gäller brödpålägg och brödrester.

Tack till alla som har hjälpt till att få denna upplaga till stånd.

Nadina har suttit vid datorn och Margareta lusläst det skrivna. Ann och Hilikka har bidragit med idéer och Lena har bakat och kollat recepten.

Genom Heinz försorg blev manuskriptet till en bok, som Lennart iklädde ett vackert omslag.

Tack till er alla!

Så hoppas jag att boken inspirerar till många lyckade bak.

Annelies Schöneck 2007

Vad tjänar all
människans kunskap till
om hon inte vet
varifrån brödet kommer

Heinrich Pestalozzi
folkskolans fader

Ur brödets historia

Bröd är för de flesta människor av i dag en självklarhet. Vi funderar knappast längre över brödets gamla kultur, där under tidernas lopp politik och religion har spelat en stor roll.

I begynnelsen av människans utveckling var gröten huvudnäringen. ”Gröt – allas vår moder” säger ett ryskt talesätt. Ett steg på väg mot brödet var att grädda smeten på heta stenar. Det gjorde människorna redan under stenåldern. Det största språnget framåt var när mänskligheten upptäckte den spontana jäsningsen och förstod att använda sig av den. Ingen vet var det skedde först, men förmodligen var det i Egypten där man var väl bevandrad i alkemi och kunde omsätta kunskap i praktik. Redan för 4.500 år sedan bakade man i Egypten upp till 30 olika sorters bröd och i många olika former. En del känner vi igen, t.ex. limpor, hålkakor, rundbröd m.m., men där fanns också bröd i form av pyramider, fåglar, fiskar, ja t.o.m. ”Prästens hår”, som vi till jul brukar baka av saffransdeg. Man bakade bröd åt de levande och de döda och det vid den tid då man i Europa gräddade bröd på heta stenar.

Bröd var betalningsmedel och rikedom räknades i bröd. ”Jag gav bröd till alla under min tid” säger själen i dödsriket när han måste stå till svars för sina gärningar.

En annan upptäckelse måste dock ha gått hand i hand med jäsningsprocessernas utnyttjande och det är konstruktionen av bakugnen. De olika arbetsmomenten omkring brödet som malning, degknådning och gräddning finns bevarade i de egyptiska pyramidernas gravmålningar. Där ser man ännu i dag som en hymn till brödet reliefen om ”Kung Ramses hovbageri” och ”Farao vid brödtaffeln”,

”Det syrade brödets konst” tog Israels barn med sig när de lämnade Egypten. Man sparade surdegen som något så värdefullt att den kan jämföras med elden hos andra folk. Grekerna som i början talade föraktfullt om den ”ruttna degen” lärde sig snart att baka bröd med många ingredienser. Romerska erövrare förde med sig hem både bagare och bakaugsteknik till Rom. Där fanns omkring Kristi födelse 300 bagerier där bagaren samtidigt var mjölnare.

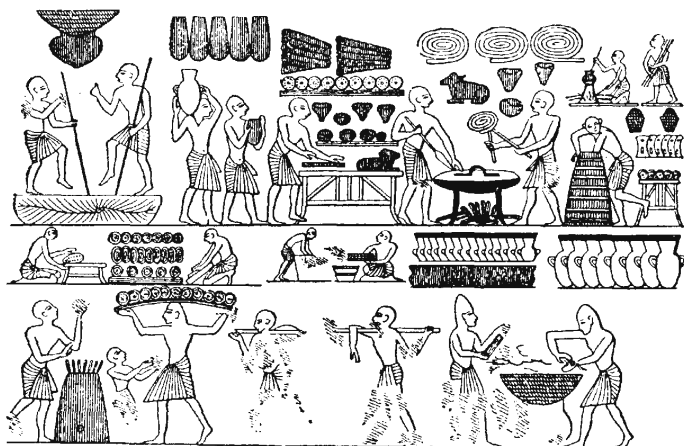
De rikas bröd var vitt, de fattigas mörkt. Ett ljust bröd var helg- och festbröd, men det mörka var förknippat med vardag, slit och möda.

Under 1830-talet kom nya kvarnmetoder i bruk. Säden maldes inte längre med stenar utan man använde sig av stålvalsar. Därmed blev det också möjligt att avlägsna grodden och randskiktet. Mjölets färg förvandlades från en skimrande varm gul ton till rent vitt. Samtidigt med denna utveckling försiggick under senare hälften av 1800-talet en förändring hos befolkningen. Människorna började flytta in till städerna och blev så småningom en mer eller mindre köpstark massa.

Det blev möjligt även för de mindre välsituerade att dagligen äta ljust ”finbröd”, men inte för att det smakade gott utan främst för att härma de mera besuttnas vanor och brödkonsumtionen sjönk. Förr hade man mest ätit brödet som det var och det hade varit tillräckligt, men det mera smakfattiga vita brödet krävde smör och pålägg. Helt nya matvaror utvecklades.

Men man förstod inte att de viktiga komponenter som man vid de-natureringen av säden hade avlägsnat, svårigen kunde kompenseras genom andra livsmedel. Så föll det grova brödet i onåd och inte förrän på 1970-talet har man insett vilka skador befolkningen – inte bara i Sverige – utsatt sin hälsa för genom att de vitala delerna av sädeskornet avlägsnats och kastats bort.

Genom olika syntetiska tillsatser försöker man utjämna de brister som nödvändigtvis uppstår i kroppen vid förtäring av ett baslivsmedel som bröd.



Kung Ramses hovbageri, från en gravmålning

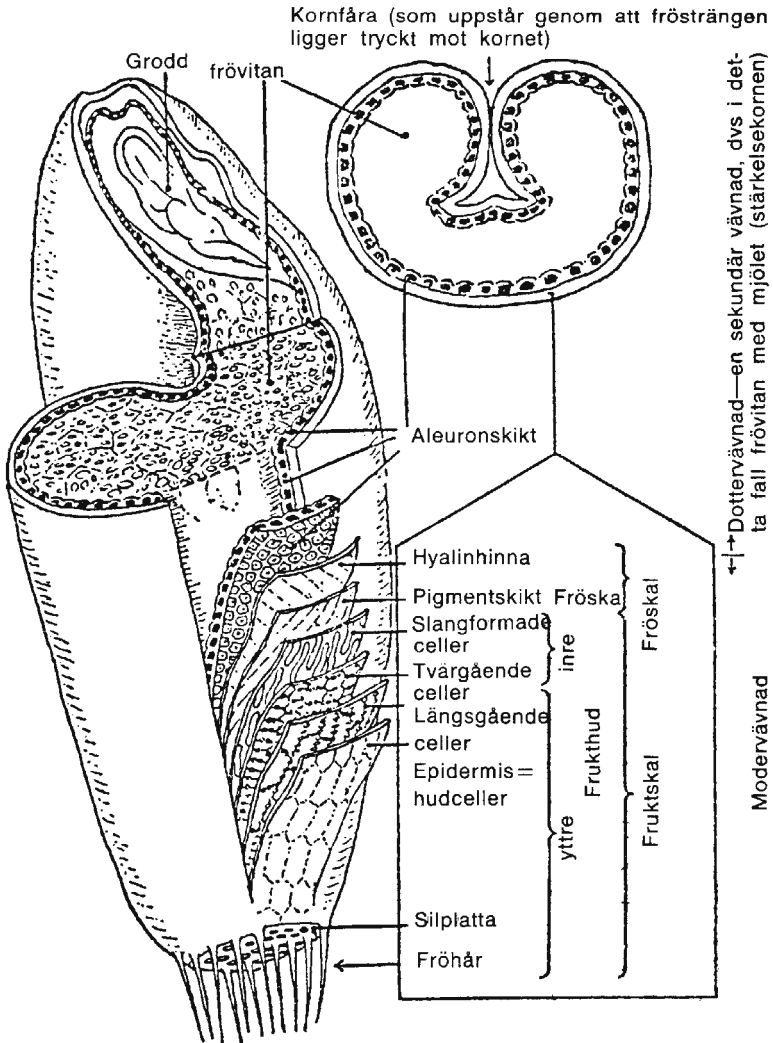
Sädens betydelse för människan

Alltsedan urminnes tider har säden följt människan. I början var det fröna till vilt växande sädesarter som bidrog till människans näring. Sedan har det blivit sädens kulturform som fram till våra dagar bildat födans grundstomme. De sju sädesslagen, havre, råg, vete, korn, hirs, majs och ris tillhör alla växtfamiljen Gramineae (gräsarter). Artlikheten kan spåras in i minsta enskilda organ. Bovete hör till pilörtsväxterna (Polygonaceae) men har många egenskaper som liknar sädens. De vilda sädeskornen består nästan enbart av skal omkring en liten mjölig kärna, men dessa korn utmärker sig genom stor reproduktionskraft. Den odlade sädens frökorn är fylligare med sin förhållandevis stora mjölkärna som har ett betydande näringsvärde.

Det är intressant att närmare granska frökornen hos de olika sädeslagen. De varierar i form, storlek och färg. Med små variationer är alla sädesarter uppbyggda efter samma princip. I den ena änden av kornet finns små tunna hår som liknar en liten borste. Kanske är det som skydd för sådant som ska hållas borta från grodden. Kornet omges av frukt- och fröskal. Tack vare dessa skal kan säden förvaras under långa tidsrymder utan att förändras. Först genom nya undersökningsmetoder har man kommit fram till att dessa två skal egentligen består av sju olika hinnor med ytterst fint differentierade strukturer. I dessa finns en mångfald av mineral- och spårämnen, många i oerhört små koncentrationer, men ändå nödvändiga för våra livsfunktioner.

Bilden visar ett tvärsnitt genom ett sädeskorn. Längs kärnan löper en fåra som är vattnets inkörspport. Vatten i samverkan med värme inleder gröningsprocessen.

Grodden är den enda helt levande delen av kornet. Den ligger vid kärnans nedre ände, väl inbäddad och skyddad. Grodden är sammanväxt med aleuronskiktet som i sin yttre form liknar små vaxkakor. Där finns alla de ämnen som är avsedda för den växande plantan i form av lättupptaglig äggvita, socker, fett och vitaminer. När kornet fuktas och därefter vaknar, finns dessa livgivande ämnen till hands. De aktiveras av hormoner och enzymer. Därmed är det förstäeligt att aleuronskiktet också är utomordentligt värdefullt för människan.



Sädeskornets kärna kallas även endosperm eller frövita. Längre in i mjölkärnan avtar den mineraliska substansen och enzymerna. Stärkelse och äggvita i mjölkärnan är näringsreserv för grodden när de första lättlösliga ämnena är förbrukade. Ensam kan inte frövitan uppehålla livet. Den livlösa kärnan har utmärkta bakegenskaper. Den ger med jäsmedlets hjälp stora porösa bröd, men som självständig föda är den mindre värd. Mjölkärnan är bara värdefull om ytskiktet finns med, eftersom detta innehåller viktiga proteiner, vitaminer, mineral- och spårämnen. Det osmältbara frukt- och fröskalet stimulerar dessutom tarmverksamheten, vilket har stor betydelse för vår tids människor.

Jämvikten och harmonin i sädessubstansen är till stor del beroende av odlingssättet. Mineralgödsel, kvävehaltiga preparat, stråförkortningsmedel i den sädesodling vi har idag förstör det som naturen skänkt oss i sin fullkomlighet.

Ju mera vetenskapen forskar omkring dessa fördolda processer i jorden, desto mer klarnar bilden av jorden som en organism. En mångfald av liv finns – men inte i ett kaotiskt vimmel, utan i en harmonisk ordning. En sund jord frambringar sunda växter och sådana växter innehåller de ämnen som bygger upp hälsan hos människor och djur. Hälsan räcks så att säga vidare från steg till steg, men också de brister som finns i den gemensamma organism som jord och människor utgör.

Säden innehåller

Äggvita – är viktig för tillväxt och nybildning av celler

Kolhydrater – reglerar ämnesomsättningen och är energileverantör

Enzymer – reglerar ämnesomsättningen

Ballastämnen – aktiverar tarmrörelsen, hindrar uppkomst av slaggämnen i tarmen och bidrar till mättnadskänsla.

Aromämnen – aktiverar saliven och därmed matsmältningen

Vitamin B₁ (tiamin) – aktiverar kolhydratomsättningen

Vitamin B₂ – viktig för cellandning, muskler och nerver

Niacin – livnär alla vävnader och organ, särskilt huden

Natrium – reglerar kroppens vatten

Kalium – reglerar kroppens vatten

Kalcium – viktig för uppbyggnad av benstomme och tänder

Fosfor – nödvändig för blodcirkulationen

Fluor – håller tänderna friska

Järn – förnyar blodfärgerna

Zink – lugnar

Magnesium – håller nerver, mage och tarmkanal friska

Kisel – nödvändig för benstomme, hår och naglar



Tankar kring brödbakning

Mitt första möte med en bröddeg var i 4-årsåldern.

Jag växte upp i mellankrigstidens Tyskland. Det förlorade kriget satte sina djupa spår i hela samhället och inflationen 1923 hade reducerat köpkraften och nöden var stor.

Min mor hade kommit över en påse mjöl och skulle baka bröd vilket annars var ovanligt i en storstad. Jag sökte mig till köket och degbunken. Det var svårt att förstå att den gråa mjölblandningen skulle bli till ett doftande bröd.

Min mor, som alltid hade något att berätta om tingen hon höll på med, talade om liknelsen som fanns i Bibeln om kvinnan som blandade surdeg i mjölet tills hela himmelriket blev genomsyrat. Himmelriket fullt av syrad deg – men vem skulle baka? Och vem skulle äta allt bröd? Många frågor för ett litet barn som på den tiden jämt gick hungrig.

Sedan dess har fenomenet med bröddegen följt mig under hela livet.

Brödets grundsubstanser är märkligt nog de enklast tänkbara: Mjöl + vatten + ett jäsmedel + salt ger upphov till otaligt varierande bröd, beroende på tillbehör och teknik.

Genom att man förvandlar säd till bröd skapas något nytt, som inte finns färdigt i naturen – ett mänskligt livsmedel uppstår.

Bröd betyder mera än bara ett livsmedel – brödet är en metafor för allt som hör till livets nödortf.

Vi ber om det dagliga brödet ... människan lever inte av bröd allena ... utan bröd visar man Allah ingen vördnad (arabiskt ordspråk)...

Brödet lever i människans medvetande på många olika sätt.

Det är en av världens äldsta konster att förvandla gröt till bröd och en av de yngsta strömningarna i vår tid att lära sig det på nytt.

Att baka är en kombination av väldigt enkla ingredienser och egen arbetsinsats i form av teknisk och kärleksfull behandling av degen.

Också kvalitetstänkandet kommer in i bilden.

Säden – hur har den odlats?

Mjölet – när maldes det?

Jäsmedlet – vad gör det i degen?

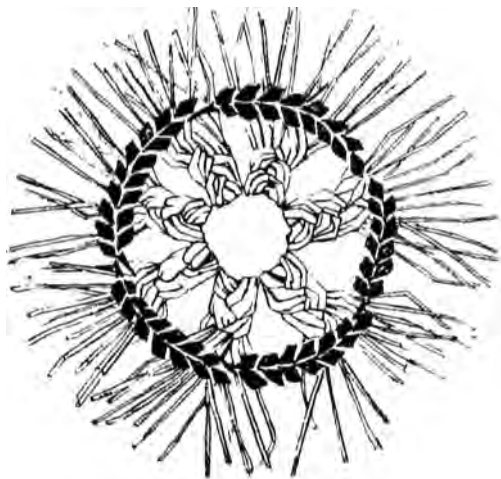
Säden som utgångspunkt ska helst ha odlats biodynamiskt eller ekologiskt.

Mjölet är en färskvara och åldras efter malningen.

I dag är dessa förändringar mätbara vilket man tagit fasta på i Central-europa där en hushållskvarn är en självklarhet också i en liten familj.

Jäsmedlet (surdegen) verkar som en nyckel som löser upp mjölets beståndsdelar så att nedbrytningen kan ske.

Den sura miljön som bildas verkar som en förberedande matsmältningprocess. Syrningen stimulerar nedbrytningen, aromämnen bildas och om dessa ges tillräcklig tid att utvecklas, finns de sedan i brödet som en kvalitet.



Bakning – en skapande sysselsättning

Bakning börjar med en inre förberedelse för processen. Med degen och det färdiga brödet i åtanke kommer varje handgrepp i sitt sammanhang och tar förvånansvärt kort tid i sig.

De viktigaste egenskaperna vid bakning är tålmod och fantasi. Viktigt är också att köket är varmt och inte dragigt samt att kärl och mjöl är varma. Allt annat sköter degen nästan ensam.

Mycket av bakkingsprocessen kan inte beskrivas i ord. Det hjälper inte heller med noggranna matskedar och teskedar – man måste få det i nyporna. Genom att baka många gånger och skaffa sig mer erfarenhet, blir man en allt skickligare bagare.

Varje recept som är uppbyggt kring en levande process fordrar fantasi vid tillämpningen. Mjölet och vätskemängden är variabla – gammalt mjöl kräver mer vätska, men knådningen och valet av tillsatser måste man göra efter egen smak. Då uppstår också något helt nytt, det egna brödet.

Ta recepten som en minneslapp för ingredienser och vägledning för processen. Decilitrar, teskedar o.s.v. i all ära eller som det kunde se ut i forna tiders medicinrecept för självdosering ”till lust och nöje” eller ”efter behag” .

Ad lib

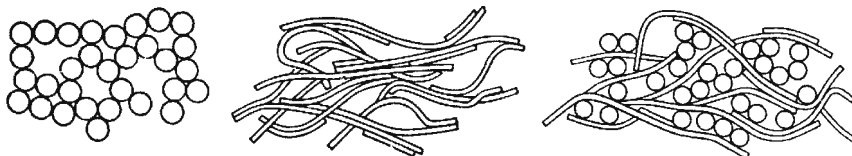
Av vatten och mjöl blir deg

Degberedningen har fyra moment:

Blanda – vila – bearbeta – baka

Man börjar med att blanda mjöl och vätska (vatten). I början är degen ganska kort, men när den bearbetas blir den så småningom smidig och elastisk.

Mjölets proteiner har bildat det sega ämnet gluten. Särskilt vete bildar lätt gluten, som är grunden till vetemjölets goda bakegenskaper.



Gliadin + Glutenin = Gluten

Gluten består av två olika substanser: gliadin och glutenin. Genom vattenupptagning och bearbetning förbinder sig dessa ämnen med varandra och bildar då ett tredimensionellt nätverk som kallas gluten. Tillsats av salt har en stärkande inverkan på glutenbildningen.

Degvätskan

Vatten är den vanliga degvätskan. Mjölet kan också blandas med vassla och ger då inte brödet bara en fyllig smak utan också ett värdefullt tillskott av näringsämnen. Vasslan är rik på mjölksocker, högvärdiga lättupptagliga äggviteämnen, mjölksyra, mineraler + vitaminer. Också jäsningen påskyndas.

Vassla

Låt rumstempererad filmjolk rinna genom silduk i durkslag alternativt kaffefilter i ett uppsamlingskärl. (Ställ en tillbringare med filmjölken i varmt vatten en stund, så vasslar det sig lättare.) Låt den dock inte bli varmare än 30°, då blir ostmassan grymig. Den kan användas på varierande sätt i matlagningen. (Läs mera på sida 75)

Salt (havssalt)

Salt har inte enbart inverkan på gluten. Brödets aromämnen framhävs och förbättrar smaken. Ett bra mått är 2 tsk per kg mjöl.

Att blanda

Se till att degbunken och mjölet är varmt.

Värm degspadet till 37°. **Färskjästen** smulas sönder i bunken och rörs ut med lite av degspadet. **Torrjästen** blandas direkt med mjölet. Om olika mjölsorter ingår i degen, börja alltid med de grövsta sorterna och spara vetemjölet till slutet.

Att knåda

Man bör skilja mellan **vetedegar** och **fullkornsdegar**.

För vetedegar är det viktigt att man arbetar degen tillräckligt eftersom det är under bearbetningen som stärkelsen och proteinet i mjölet suger åt sig degvätskan och glutenet bildar ett fint nät av tunna trådar. Används ett proteinhaltigt mjöl behövs mera knådning. En köksmaskin avlastar arbetet, men den ska bara gå några minuter.

Fullkornsdegar behöver längre tid att suga upp degvätskan. Om man låter det grova mjölet svälla i rumstemperatur går knådningen efter 10–15 minuter mycket lättare.

Att jäsa

Efter knådningen ska degen vila i bunken, helst till dubbel storlek. Täck degen med en bakduk.

Hoppa inte över första jäsningen utan låt degen jäsa 2 gånger, så får den mera arom.

En deg med mycket vetemjöl ska jäsa upp till dubbel storlek, med surdeg ska degen jäsa upp till $\frac{1}{3}$.

Om degen är välarbetad behövs inte så mycket knådning. För det mesta räcker det att lägga handflatorna på degen och pressa ut gasen som har bildats under jäsningen. Nu känns det som om degen är på väg att bli bröd.

I början blir det svårt att bedöma om degen har den rätta konsistensen, men det lär man sig så småningom.

Redskap

Sädeskvarn	Träslev	Brödkavel
Kaffekvarn, kryddkvarn	Trägaffel	Kruskavel
Såll	Bakformar	Degspade ("slickepott")
Degbunke	Brödpensel	Litermått

Sädeskvarnen

Har man insett betydelsen av att mala säden så kort tid som möjligt före förbrukningen och har man smakat på gröt och bröd av nymalet mjöl får man snart behov av att skaffa sig en egen sädeskvarn.

Att mala korn till mjöl är ett tungt arbete. Den första nostalgiska känslan av att mala till sitt eget bröd försvinner ganska snabbt, när man verkligen går in för att mala för kanske en hel familj. Därför kan det vara bra att satsa på en elektrisk kvarn.

Degbunke

Satsa på en rymlig bunke, helst med vid öppning, som gör det lättare att arbeta degen i.

Bakformar

Vanligast vid brödbak är i dag aluminiumformar.

En deg av fastare konsistens kan bakas på plåten direkt. Den får först jäsa i en korg beströdd med mjöl, eller ännu bättre i en korg med mjölad handduk för att degen inte ska fastna. Gjustjärnsgrutor och -pannor kan användas till att grädda bröd i. Från Danmark kommer en kakform i gjutjärn av god kvalitet. Eldfasta glasformar finns i husgerådsaffärer och varuhus till relativt lågt pris.

Lergodsformar

Har man en gång börjat baka sitt bröd i oglaserade lergodsformar, vill man nog helst fortsätta med det.

Skötsel och användning av lergrytor

En elektrisk bakugn ger ganska torr värme, men vid användning av lergrytor kompenseras man i viss mån detta genom att man därigenom ger degen ett skyddande hölje.

*”Alla livsfunktioner behöver ett hölje,
som skyddar gentemot yttre element vare sig det gäller,
vatten, luft eller ljus,
på det att det ömtåliga väsensartade blir bevarat
så att det specifika som finns i det inre må
kunna komma till sin rätt.
’Detta hölje må sedan framträda såsom bark,
hud eller skal; allt som träder fram som liv, allt
som är verksamt liv måste ha ett hölje.”*

Goethe



En lergryta eller ”Römertopf” är mycket bra att grädda bröd i. Det finns några grundregler att beakta om man vill ha glädje av grytan under en lång tid.

Båda delarna av grytan ska ligga minst 20 minuter i varmt vatten före användning. Tag därefter upp formarna, låt dem rinna av, alternativt torka dem med hushållspapper,

smörj dem med smör eller olja och lägg i degen.

Efter en tids användning är porerna tilltäppta och blötläggning har då inte längre effekt. Grytan är då inte längre känslig för värmeväxling och tål att sättas in i en het ugn. Men akta en kall diskbänk.

När man väl en gång lärt sig handskas med detta naturliga material, kan man ha glädje och nytta av formarna i åtskilliga år. De har dessutom flera praktiska fördelar. Man kan t.ex. ”leka” med gräddningstiden. Har man bråttom, gräddar man brödet i 1¼ timmar i 200°. En annan gång kanske det är mera lämpligt med en lägre temperatur men under längre tid.

Bagarens själ ligger i fingertopparna

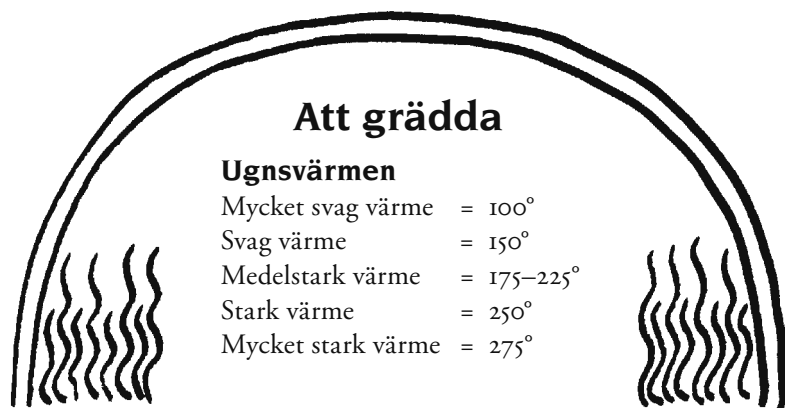
Ge inte upp för snabbt när du knådar deg!

Nedanstående insändare stod i en tysk veckotidning från 25:e september 1830 som svar på en tidningsartikel där man berömde de nya degblandningsmaskinerna. ”Just vid knådningen har bagaren hela sin själ ute i händerna, i handflatorna, ja i varje fingertopp. En bra bagare känner var i degen det ännu finns för mycket luft, vatten eller mjöl kvar. Han känner det som om han ”genomskådar” varje liten bit av degen, lever med den och därigenom får degen till en sådan enhetlig konsistens att det blir ett gott bröd. Så länge även den mest fullkomliga degberedningsmaskin saknar ”personligt engagemang” kan den aldrig ersätta yrkesmannens besjälade inlevelse. Renlighet är inget argument för att använda maskiner. Den som äcklas inför en ren människohand skall inte heller äta bröd”.

Arbetar man degen för mycket, vilket faktiskt är lätt att göra i en assistent, slits glutenrådarna sönder och kan inte då bilda det uppbarande nätverk som är en förutsättning för att brödet inte ska bli platt.

Stora porer i ett färdigt bröd visar att knådningen inte varit tillräckligt. Ett finporigt bröd har däremot fått den knådning det behöver.





Öppna formar kan också sättas in i den kalla ugnen. Brödet jäser då under upphettningen i ugnen. Men jäsningen måste ha kommit i gång på nytt efter det man lagt brödet i formen. Bröd i en öppen form kan gräddas på samma gång som en lergryta, men måste tas ut tidigare.

Ska brödet bakas ut på plåten måste det efter jäsningen sättas in i het ugn ca 250°. Efter 20 minuter minskas värmen till 175°, i den temperaturen gräddas brödet färdigt.

Ett sätt att undersöka om brödet är färdigt är att knacka på det. Ett färdigräddat bröd har en ljus ton.

Rågbröd gräddas i en temperatur på 175–200° i ungefär 60 minuter, grahambröd med en tillsats av vetemjöl gräddas vid 200–225° i 45–60 minuter.

Mycket vattenånga i ugnen ger en knaprig skorpa. En skål med vatten kan ställas in i bakugnen på gallret under gräddningen. Eller man kan spruta in vatten med en blomspruta.

Vill man ha en spröd brödskorpa får brödet svalna på galler utan duk, men vill man ha en mjuk skorpa lägger man över en bakduk. En kraftig skorpa minskar risken för mögling.

Vad händer i degen under jäsningen?

När vi rör mjöl och vatten och ställer det varmt i 25–30° under 12–14 timmar, uppstår ganska snart en lätt syrlig doft. Det är resultatet av bakteriernas och enzymernas verksamhet i degen. Bakterierna använder sig av kolhydraterna som tillväxtämne. Med hjälp av enzymerna bryter de ned mjölets stärkelse. En sur miljö uppstår med bl.a. mjölksyra, ättiksyra och kolsyra. Men för att trivas behöver bakterierna värme och tid för sin utveckling. Överlämnar man degen åt sig själv, tar andra bakterier överhand med förruttelse som följd. Men tillsätts mer mjöl och vatten så händer något nytt i degen! Jästsvampar trivs och förökar sig i den. I vår omgivning finns nämligen mängder av mikroorganismer, som bara väntar på lämplig näring. Jästen behöver som näring det socker som bakterier och enzymer har bildat vid nedbrytningen av stärkelse. Bakterierna måste alltså skapa livsbetingelser för jästen. Jästen förökar sig bäst om det är luft i degen. Därför siktar man mjölet till vissa degar, där man är särskilt mån om resultatet.

Jästsvamparnas aktivitet förvandlar sockret (i detta fall fruktsocker) till alkohol och kolsyra. Alkoholen försvinner under bakningen, men kolsyran (koldioxiden) bildar porerna i degen och gör att den blir porös.

Koldioxiden, som inte bara är en biprodukt av jästens verksamhet, är alltså avgörande för degens konsistens.

Genom ny tillsats av mjöl och vatten, lagom vilotid och värme, kan man styra dessa processer i rätt riktning.

Hela tiden följs jästen av bakterier, fast av en helt annan art än i början. De har stort inflytande på arom och smakbildning. Genom komplicerade kemiska reaktioner uppstår en del ämnen, som bidrar med doft och arom i det färdiga brödet. Ju längre tid degen har på sig, desto intensivare är den utvecklingen.

Jäsningen upphör så småningom genom ugnens hetta, men ännu vid 30° jäser degen mycket starkt, vid 40° förklistras stärkelsen. Jästen blir vid 50–60° inaktiv varefter degen stelnar. Temperaturen i det inre av brödet ligger under 100°, medan det på ytan är ca 200°. Genom dextrineringen bildas en vacker brun yta.

Något helt nytt kommer ut ur ugnen, ett härligt doftande BRÖD!

Den här beskrivningen av jäsningsprocessen visar att man kan baka bröd också utan tillsats av jäsmedel. Det finns ännu i dag ett mycket gammalt brödrecept på ett s.k. "honung-salt-bröd", där man tillämpar den här metoden vid bakningen. Man börjar på nytt vid varje bak.

Det färdigbakade brödet är sålunda resultatet av en process där många faktorer påverkar varandra.

Att väga och mäta

1 dl

Bovetemjöl = 70 g

Kornmjöl = 40 g

Rågmjöl = 50 g

Rågsikt = 50 g

Vete, helt = 85 g

Vetemjöl = 55–60 g

Dinkelsikt = 70 g

Olika mjölsorter

Havren är barnens säd

Rågen är för ungdomen

Vetet är den mogna människans säd

Kornet för den gamle

Gammalt talesätt

Bröd kan bakas av olika sädeslag i varierande blandningar.



Råg (Secale Cereale) kräver en intensiv insats av matsmältningskrafter, men den ger också mycket i gengäld. Bland sädeslagen är det rågmjölet som uppvisar den mörkaste färgen. Den kan stå som en bild för den kraft och den arom detta mjöl har.

Ett rent rågbröd kan för människor med stillasittande arbete vara för tungt för matsmältningen. Då är det bra med en andel av vete- eller dinkelmjöl i brödet.

Rågen kräver surdegjäsning eller en surdeglikande kultur.

I *rågsikt* har man tagit bort rågens skaldelar. Oftast sker en iblandning av vetemjöl för att underlätta bakegenskaperna.



Vete (Triticum Aestivum) är en intensivfrukt d.v.s. genom ensidig konstgödsling kan man få fram stora skördar, som ökar mer genom förädling av särskilda sorter. Först den drivande gödseln gör det möjligt att få fram mjöl med en hög halt av gluten.

Men kvaliteten blir därigenom lidande. Kroppen reagerar på sitt sätt på ett livsmedel som har förändrats från sitt ursprung. Faktum är att många som inte tål konventionellt vetemjöl av andra orsaker än glutenintolerans, kan t.ex. äta dinkel. Vid inköp av vete ska man vara mån om att det har odlats biodynamiskt eller ekologiskt. Äggvitan och mineralerna finns huvudsakligen i randskiktet. Därför är det just beträffande vete så viktigt att använda hela kornet. Bland våra sädeslag har vetet den bästa bakförmågan. Därför är det bra med en tillsats av vete till andra mjölsorter, gärna i form av grahamsmjöl, som mjölet kallas då vetet malts utan att ha siktats. Med

vetemjöl avses i fortsättningen vetemjöl med hög utmalningsgrad d.v.s. det biodynamiska Saltåmjölet (i detta finns 80% av kornet med) eller liknande. Med hög utmalningsgrad, menas att stor del av sädeskornet finns med i mjölet.



Durumvete (*Triticum durum*) är ett veteslag med extra starkt protein, som används till pasta eller till bröd, då blandat med vanligt vetemjöl.

Italienska brödsorter som foccacia och ciabatta innehåller ofta durumvete.



Korn (*Hordeum vulgare*) är relativt fattigt på glutenbildande ämnen. Mest används kornmjöl blandat med andra mjölsorter.

Korn utmärker sig genom sin höga halt av kisel. I många kroppsfunktioner medverkar kisel och det tycks vara ett ämne som är mera livsviktigt än man tidigare trott.

Med kiselns hjälp kan kornet ta upp mycket av ljus- och värmekrafter. Det återspeglar sig i dess förmåga att bilda stärkelse och socker. Vid groddbildning förvandlas stärkelse och äggvita till söt malt, "växtrikets honung". Också för den mänskliga organismen är kornets egenskap att lätt förvandla stärkelse till socker av stor betydelse.

Nu är nya kornsorter på väg, t.ex. det s.k. nakenkornet. Den stora vinsten med naket korn är att det inte behöver skalas, ty alldeles innanför skalet är kornet mest rikt på viktiga innehållsämnen. Den nya kornsorten har inte tagits fram genom genteknik, vilket är viktigt att framhålla.

Detta skiktet i korn (se bilden sida 12) är två till tre lager tjockt jämfört med ett lager i annan spannmål.

Aleuronskiktet innehåller höga halter av enzymer, vitaminer och mineralämnen och man anser att korn går en ny framtid till mötes som bas i nyttiga livsmedel.



Havre (*Avena sativa*) har en äggvita som med sin gynnsamma sammansättning intar en särställning bland sädesslagen. Därtill kommer rikedomen av mineralämnen och spårämnen, särskilt magnesium och järn. Den har en hög halt av glutenin, men alltför lite gliadin och bildar därför inte gluten, varför den bara kan användas tillsammans med andra sädesarter vid brödbak.

Havrens mjuka kärna kan inte malas utan den måste först genomgå en skonsam rostning. Resultatet kallas skrädmjöl. (Värmland var känt för sin tillverkning av skrädmjöl.)

Havre kan tillsättas de flesta mjölblandningar men tillfogas sist, annars syras degen för starkt.

Också i tunnbröd ger havre en fin smak. Havreflingor kan också ingå i en deg, men alltför grova flingor måste mixas först.

Forskare anser, att vuxna glutenintoleranta kan använda havre i kosten. Men det kan också vara individuellt om kroppen kan tåla havre.

Så det gäller att pröva sig fram.



Hirs (*Panicum miliaceum*, äkta hirs) är den mineralrikaste säd som finns. Den är mångsidigt användbar i köket och är lätt att tillreda.

Hirs är glutenfritt och kan ingå som tillsats vid brödbak. Enbart hirmjöl ger ett ganska torrt bröd, men i en blandning med bovete blir konsistensen mycket fin och lyfter den annars lite tunga bovetedegen. Men mer än 20% ska inte ingå i degen. Hirsflingor kan också användas.



Bovete (*Fagopyrum esculentum*), som egentligen är en pilörtsväxt, nämns här bland sädesslagen, eftersom det kan användas på samma sätt. Bovete är ett viktigt inslag i kosten, om man av dietistiska skäl måste undvika syrabildande och glutenhaltiga sädesslag. Bovete innehåller bl.a. mycket järn, kalium, kalcium, magnesium, kiselsyra och fluor. Dessutom har det en hög halt av lysin, en livsnödvändig aminosyra som andra sädesslag har betydligt mindre av.

Gamla sädesorter – nya kvaliteter



Dinkel spelt (*Triticum spelta*)

Spelt också kallad dinkel är en flera tusen år gammal vetesort, som odlades i Europa redan på stenåldern. Man anser att dinkel är vårt urvete.

Genom dinkelns goda smak, samt att den även är mer näringsrik än vete är den mycket efterfrågad. Den innehåller 50% mer protein och lite mindre kolhydrater, mera järn och zink som vi ofta får för lite av.

Ibland möter man påstående att dinkel inte innehåller gluten, men det stämmer inte. Dinkelns gluten har en annan sammansättning som dock flera veteallergiker tål. Det största användningsområdet är inom baket. Det finns dinkelmjöl av olika grovlekar i handeln t.ex. siktat dinkelmjöl och andra produkter som flingor och gryn.

Kamut (*Triticum durum*)

Kamut är en gammal vetesort som aldrig blivit förändrad genom moderna korsningsmetoder. Den har överlevt tack vare sin anspråkslöshet och robusthet.

Efter en lång tid av glömska har man upptäckt den på nytt. Nu odlas den framför allt i större skala i USA, men också i Europa.

Kamut håller hög kvalitet eftersom den odlas utan konstgödsel och bekämpningsmedel.

Kamut utmärker sig genom ett högt proteininnehåll, mycket mineraler (framför allt selén) och många omättade fettsyror. Till detta kommer den fina nötaktiga smaken. Märkligt är att stärkelsen i bröd och bakverk inte förändras utan behåller sin fuktighet. Brödet åldras sålunda inte på samma sätt.

Ett test i Amerika har visat att 70% av veteallergikerna tål kamut.

I många EU-länder finns kamutmjöl i en produktion av bröd och bakverk. I Sverige finns mjölet i välsorterade livsmedelsaffärer.



Emmer (*Triticum dicoceum*)

Emmer är ett av de tidigast odlade sädeslagen. Arkeologiska fynd av emmer är daterade till 9,500 f.Kr. I yngre stenålder ca 1.800 f.Kr. var den ett mycket utbrett sädeslag i Danmark.

Emmer har små korn och en speciell arom. Mjölet är mycket mörkt och brödet liknar mera rågbråd än vetebröd.

I Aurion-bageriet i Danmark har man långa erfarenheter av gamla sädesorter. Där lovordar man emmer och dess fina arom, som man inte känner från andra mjölsorter. Man bakar också hela kokta emmerkärnor in i degen och får ett särskilt läckert bröd. Intresset för att odla emmer i Sverige är stort.



Enkorn (*Triticum monococcum*)

Enkorn tillhörde de allra äldsta sädeslagen vi känner till sedan 11.000 år tillbaka. ”Mindre är mera” – den gamla visheten kan användas också om enkorn. Bonden skördar betydligt mindre på en enkornåker, men får ändå mera tillbaka i form av inre kvalitet. Halterna av mineral är dubbelt så höga som hos vanligt vete och halten av protein är 50% högre. Den intensiva gula färgen visar på förekomst av karoteonider som har en cellskyddande effekt framför allt mot cancer. Kvaliteten minskar däremot när man satsar på att få ut högre skördar. Mera att läsa finns på www.allkorn.se



Hällritsning från Bohuslän – den plöjande bonden

Fytinsyra – bortglömd vid brödbak

På olika ställen i boken talas om värdet av en lång jästid vid brödbakning. Det är viktigt, inte enbart för att få ett smakrikt bröd. Lika viktigt är det för tillgodogörandet av mineralämnena i mjölet och säden.

I kornets ytterskal finns de för kroppen livsnödvändiga mineralämnena inlagrade, såsom zink, kalcium, järn och magnesium (kanske också spärelement).

De är inte utan vidare tillgängliga för kroppen, utan de är bundna vid ett ämne som kallas *fytingsyra*.

Fytinsyra binder mineralerna i kornet tills det är dags att gro och växa; det är alltså växtens förråd till framtida utveckling.

Samtidigt finns i kornet vissa enzymer, så kallade *fyntaser*, som blir aktiva när de tillförs vatten – värme och tid.

Dessa fyntaser kan bryta ned fytinsyra om säden behandlas under tillräckligt lång tid genom t.ex. blötläggning och surdegsjäsning.

Man kan föreställa sig processen så här:

Fytinsyra binder viktiga mineraler, som finns i alla oskalade sädeslag samt i baljväxter, nötter och fröer.

Fyntaser aktiveras genom blötläggning och den sura miljön som uppstår i surdegsbak och spjälkar på det sättet fytinsyra.

Mera att läsa finns i min bok *”Säd i daglig kost”*, sida 29.

Under den förindustriella tiden var denna beredningsform en självklar del i matlagningen.

I dag finns en mycket kvalificerad forskning kring denna process.

Den visar vikten av blötläggning av hel säd och fullkornsmjöl. (Detta gäller även dinkel)

Vid framställning av olika gryn och flingor förstörs tyvärr fyntaserna, vilket gör att fytinsyran inte spjälkas trots blötläggning.

Forskningsresultaten tyder på att människans förmåga att smälta fytinet är högst varierande, beroende på matens sammansättning och matsmältningskraften i övrigt.

Från korn till mjöl



Så började det: Man använde en stor sten så kallad liggare som underlag och med hjälp av en rivsten sönderdelades säden. Arbetet med malstenen var mycket tungt och utfördes enbart av kvinnor. De tillhörde det lägsta skiktet i samhället.

Romarna utvecklade den rundgående handkvarnen och därmed påbörjades en teknisk utveckling.

Bilden visar en egyptisk "mjölnerska" 3.000 f.Kr.

Malning av säd

Ursprungligen var mjölnare och bagare **ett** yrke. Under medeltiden började människorna använda sig av naturkraft i form av vatten- och vindkvarnar, därmed kom specialiseringen.

De första kvarnarna var stenkvarnar. De romerska legionärerna hade sina stenkvarnar med sig i fält och malde på dem sin dagliga sädesranson. Att kvarnen hörde ihop med själva livet, framgår av 5:e Mosebok, 20:e kapitlet. "Man skall inte taga handkvarnen eller ens överstenen i pant, ty den som så gör, han tager livet i pant".

Vid optimalt fördelaktiga betingelser: kyligt, luftigt, torrt – behåller säden sin kvalitet från skörd till skörd. Genom malning förstörs sädeskornens helhet, men enzymerna, som i hela kornet bygger upp och bryter ned, arbetar vidare i mjölet. Ursprungligen leder deras arbete till groning av kornet, men i mjölet bryter de ner substanserna och orsakar åldringsprocesser.

Lagrat rågmjöl är särskilt ömtåligt på grund av sin fetthalt. Siktat mjöl däremot, som består av enbart frövit har en mycket



Indisk handkvarn

bättre hållbarhet. Det finns t.o.m. bröd där färskmalen säd är en förutsättning för att brödet ska lyckas .

Att ha en egen kvarn är nu för tiden inte något exklusivt. Vi kan välja mellan olika kvarntyper efter våra speciella behov. Dessutom pryder en modern kvarn också sin plats i köket och är lätt att ha till hands.

Genom olika inställning på kvarnen kan man få fram finare och grövre mjöl. I praktiken betyder det att ett grovt malet sädeskorn kräver mera av matsmältningen än säd som är mera finmalen. Dessutom fordrar ett bröd bakat på krossad säd att det tuggas ordentligt. Annars kan inte kroppen tillgodogöra sig de olika näringsämnen.

Däremot aktiveras en trög tarmperistaltik av det grova brödet.

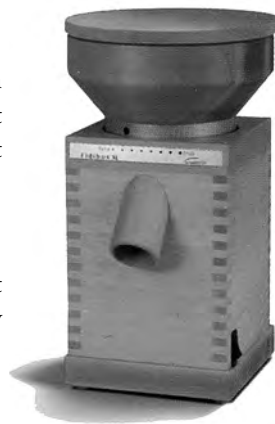
Vid brödberedning i hushållet kan man prova sig fram tills man kommit underfund med vilken grovlek man vill baka sitt bröd av.

Hur en kvarn ska fungera

Om kvarnen ska fungera maximalt bör säden vara torr. En köksmaskin ska vara enkel att använda. Mjölet ska fångas upp utan att det dammar (skål eller annan behållare).

Inställningen ska göras enkel.

Kvarnen och malverket ska vid behov vara lätt att rengöra. Den ska också kunna stängas av och sättas på på nytt.



Kryddor

För att få omväxling i bröddieten kan man variera kryddorna.

Kummin, anis, fänkål och koriander är de vanligaste brödkryddorna. De tillhör den stora familjen flockblommiga växter (Umbelliferae). De kan användas var för sig eller tillsammans, eftersom de kompletterar varandra.

Varje brödsort får sin speciella touche just genom valet av kryddor.

Baka ett grahambröd med anis och koriander eller ett kraftigare bröd med kummin och fänkål eller använd alla på en gång. Till ett rågbröd använder man kanske mera kummin. Den aktiverar matsmältningsvätskan, något som gör att kroppen bättre tar itu med den tunga rågen.

Anis enbart är fin till skorpor, bovete- och fruktbröd; fänkål passar bra till grahambröd. I tunnbröd är koriander med sin aromatiska doft kanske den krydda man gärna vill rekommendera. Rostas den lite före användningen blir den ännu intensivare. Passa på och lukta på färskmald koriander – en hel bukett av dofter finns samlade i det lilla frökornet, kanske menade man **doften** av koriander när man förr i tiden sade, att ”koriander gör sinnet glatt och hjärtat fridfullt”.

Gemensamt för kummin, anis, fänkål och koriander är att alla har en gynnsam inverkan vid nedbrytningen av kolhydraterna. De förhindrar gasbildning och aktiverar körtlarna.

Stöt eller mal kryddorna före användningen, annars oxiderar de fina aromämnen.

Sesam är en starkt oljehaltig växt, som odlas i Afrika och vissa delar av Asien. Fröna har en mycket fin kryddaktig smak. Strö sesamfrön på brödet innan det ställs in i ugnen eller rulla ut tunnbrödsbakor i sesamfrön.

Vallmofrön används gärna på småfranska och baguette.



Utöver de nämnda brödkryddorna används i dag en hel del olika smakämnen som inte förknippas med brödsmaken. Här finns mycket att välja på! Torkade frukter och nötter, olika grönsaker och kryddor från världens alla hörn är i dag tillgängliga för oss.

Vi kan baka spenat- och morotsbröd, vitlöks- och salamibröd eller välja andra smaker. Det kan vara roligt att pröva vid festliga tillfällen, men glöm inte bort att brödet, som om det får tillräckligt med tid för att jäsa och mogna, blir ett nog så aromrikt vardagsbröd även utan alla kryddor och tillsatser.

Om brödkryddor

Förvara alltid kryddorna i tättslutande burkar. Mal eller finfördel före användningen. Stötts de i en mortel ha lite salt i botten. Äger du en gammal kaffekvarn använd den för att mala kryddorna i den.

Doft och arom tackar dig för mödan.

Olika jäsmedel

Gör bakningen till ett experiment i smakupplevelser i köket.

De olika jäsmedlen gör att mjölets smakämnen frigörs och varierande aromer kommer fram.

Att baka med jäst:

1 g jäst består av 10 miljarder enskilda jästceller. Därför jäser också en deg så intensivt med tillsats av jäst. Men jästen är en monokultur. Den förvandlar bara så mycket av mjölet som den själv behöver för sin ämnesomsättning, vars slutprodukt är kolsyra och alkohol. Hela den omvandlingsprocess, som en lång jästid innebär med arombildning och med lättare nedbrytning i kroppen som följd, uteblir vid användningen av jäst. Genom tillsats av mjölk och fett försöker man jämna ut bristen på naturliga aromämnen.

Fett gör att brödet inte ger något tuggmotstånd. Också mjölk gör att det knappast behövs något tuggande.

Att baka med jäst spar tid och kräver ingen större kunskap, men nedbrytningen av kolhydrater i kroppen när vete dominerar som brödsäd kommer man på fel spår i ämnesomsättningen. Dr Otto Wolf, en känd tysk forskare skriver utförligt kring den här problematiken. Han gör oss uppmärksamma på att nedbrytningen och omvandlingen av kolhydrater i kroppen ska ske med hjälp av mjölksyrejäsningen. Den processen är med vid nedbrytningen, men också vid återuppbyggnaden av ny substans.

Vi lider ingen skada av att äta vårt söndagsbröd bakat på vete och jäst, men om vi genom årtionden har ett snabbjäst bröd på vårt bord, sätter det sina spår i vår tarmmiljö.

Varje jäsmedel kräver sin bestämda miljö. Jästen är anpassad till vete.

Bikarbonat som jäsmedel

Bikarbonat är en kemisk förening som vid bakning ger en svag basisk reaktion. Bikarbonat ger brödet lite för högt pH-värdet, som ogynnsamt påverkar B-vitaminer i brödet. Att baka det mesta av matbrödet med bikarbonat är inte att rekommendera.

Vid användning av jäst:

- **Färskjäst** blandas med degvätska 37°.
- **Torrjäst** behöver lite varmare vätska för att väcka den sovande jästen och bara hälften av mängden.

Också av en gnutta jäst kan en förändring ske i degen om den står kallt under natten (kylskåp).

Jästsvampar aktiveras att bryta ned socker och särskilda aromämnen bildas utan att degen jäser.

En lång degläggning är en av hemligheterna hos de franska baguettebagarna.

När man bakar utan jäst är det viktigt att använda sig av ekologiska eller helst biodynamiska råvaror. (Saltå kvarns mjöl finns i välsorterade livsmedelsaffärer.)



*Kringlan tillhör mänsklighetens
urgamla symboler.
Under medeltiden blev den
bagarnas skråmärke.*

Honungsjäsmedel – surdegskultur

När jag började experimentera med honung som jäsmedel i bröd, visste jag inte att jag var delaktig i en lång tradition.

En del uppgifter finns bevarade om den ålderdomliga jäsningsmetoden, som man har använt sig av vid brygg + bak, den s.k. midsommardaggen eller midsommarjästen.

I en inventering som Åke Campbell gjorde 1950 berättas:

Midsommarjästen

”Midsommarnatten eller nätterna emellan nya och gamla midsommar före solens uppgång brukade man dra tygstycken över det daggvåta gräset och vrida ur, eller man satte en skål med vatten ute och under bar himmel i någon sädesåker eller tog vatten, som ”blommade”, och rörde så ut detta vatten med mjöl eller en deg som fick självjäsa, varpå den användes som surdeg. Har man en gång gjort sig sådan jäst, kan den räcka ett helt liv, ty man behöver bara blanda i vatten och mjöl i den gamla och det hela får samma kraft”.

Åke Campbell i ”Det svenska brödet”.

I dag finns inte längre ”blommande vatten på daggvått gräs” utan vi behöver gå omvägen över honungen som innehåller pollen, nektar och jästsvampar. Varje biodlare vet hur lätt honung jäser vid fuktiga väderleksförhållanden.

Jäsningen uppstår genom jästsvampar som följer med nektarn. I naturen finns en mängd olika jästsvampar. Får de gynnsamma livsbetingelser, ett gott näringssubstrat, vatten och värme, börjar deras intensiva aktivitet. Om honungen uppvärms över 45° (som ofta sker med importerad honung) har jästen inaktiverats och den är inte lämplig till brödbak.

Honungsjäsmedel – surdegskultur

750 grams glasburk med lock

Första dagen:

1 tsk honung

½ dl 40° vatten

1½ msk grahamsmjöl

1½ msk vetemjöl (i stället för vete- och grahamsmjöl kan dinkelmjöl användas)

Låt burken stå med löst pålagt lock under 24 timmar i en temperatur på 25–30°

Andra dagen:

Tillsätt:

¾ dl 40° vatten

½ dl grahamsmjöl

½ dl vetemjöl

En inte allför tjock gröt bildas

Tredje dagen:

Upprepa gårdagens tillsats av vatten och mjöl. Efter 12 timmar har en livlig jäsningsprocess kommit i gång. Sätt på skruvlocket. Förvara i kylskåp. Hållbarheten är flera månader.

Förökning av honungsjäsmedel

1 rågad tsk honung

1 msk honungsjäsmedel

1 dl grahamsmjöl

1 dl vetemjöl

1½ dl 40° vatten

Också dinkelmjöl kan användas som ger en särskilt jäskraftig kultur.

I degen verkar honungsjäsmedel som en surdegskultur, men behöver ofta ett tillskott av lite jäst.

Om surdeg och surdegsbak

Surdeg är egentligen en blandning av mjöl och vatten som har stått varm i några dagar under vissa betingelser.

I ren luft finns alltid en mängd bakterier och jästsvampar, också sådana som bryter ner kolhydrater till mjölksyra, ättiksyra, laktobakterier och aromatiska ämnen.

Olika ”aktörer” bidrar alltså till att resultatet blir en surdeg.

Hur man gör den traditionella surdegen

Använd aldrig ett plastkärl vid beredning av surdeg.

Första dagen:

½ dl rågmjöl (helst färskmalet)

1 tsk honung

1½ dl ljummet vatten

Använd en glasburk eller skål som är rumstempererad och lös upp honungen i det ljumma vattnet. Tillsätt rågmjölet och blanda det hela. Täck med lock av plast och ställ kärlet på ett varmt ställe, 22°–28°.

Andra dagen:

Tillsätt ytterligare 1½ dl ljummet vatten och 1 dl rågmjöl. Rör om väl. Ställ tillbaka på den varma platsen.

Tredje dagen:

Tillsätt samma mängd vatten och rågmjöl och låt burken stå ytterligare 1 dygn.

Fjärde dagen:

Konsistensen på surdegen ska vara tjockflytande. Provsma surdegen. Om den luktar friskt och smakar angenämt syrligt har det bildats tillräckligt med mjölksyra och ättiksyra och surdegen är klar att användas.

Mängden räcker till att dela upp i mindre portioner som kan frysas in. En liten del sparas i kylskåpet till kommande bak. Den kallas på fackspråket för **grundsor** eller **starter**.

Surdegen älskar värme

Surdegen utvecklas bäst vid en temperatur kring 28°, men den värmen är svår att hitta i en normal bostad. Därför måste man finna andra lösningar:

- gå till en god vän eller grannen och låna en klump surdeg, men den möjligheten finns ofta inte i närheten
- gör själv ditt förråd av surdeg och honungsjäsmedel under varma sommardagar och nätter. När andra flämtar på grund av värmen är jag lycklig över att min surdeg frodas
- ta kontakt med surdegsentusiaster på internet
- välsorterade livsmedelsbutiker tillhandahåller ibland surdegskulturer
- sätt på ugnen utan att vrida på värmen och ställ in burken med blivande surdeg i den. Men kontrollera först temperaturen med en termometer.



Håll surdegen vid liv

En lyckad surdeg kan blir grundstomme till många bak.

Vid degsättning gör man så här:

I degbunken blandas:

½ dl surdeg

2½ dl 37° vatten

4 dl fin rågmjöl

Rör om ordentlig. Täcka bunken och låt den stå i rumstemperatur i 12–20 timmar. Den färdiga degen bildar små bubblor. Nu är den mogna surdegen klar att använda.

Av den här grunddegen tar man ca 1 dl för att spara i en glasburk. Detta är det vanliga sättet att bevara surdegen till kommande bak.

OBS! det måste göras innan man sätter degen, det fungerar inte att spara en bit av den färdiga bröddegen. Den ska inte blandas med köpt jäst, salt eller vitt mjöl.

Fryser man inte in surdegen måste den ”matas” var fjortonde dag med nytt mjöl. Dessa levande mikroorganismer (mjölksyrebakterier och jäst...) behöver näring för att hållas vid liv.

Gör så här:

I en ren glasburk blandas

1 msk surdeg

1 dl varmt vatten

1½ dl rågmjöl

Rör ned mjölet och vattnet i den gamla surdegen, men låt burken stå i rumstemperatur i ca 20 timmar. Förvara därefter burken kallt. Surdegen håller sig bra i minst 2 veckor, men också längre.

Ibland kan man glömma surdegens behov av att ”matas”. Då blir följden en kultur som inte längre är aktiv. (Bra att ha en reserv i frysen).

*En god vän tyckte att surdegen hade dött
på grund av brist på kärlek.*

Att hålla surdegen vid liv kräver således en del pyssel. Men besväret kan vägas upp av att vi då blir delaktiga i en lång tradition och samtidigt oberoende av andra jäsmedel.

Lite mer om surdeg

Eftersom surdegen har ett långt förflutet i de olika kulturområdena har det också utvecklats varierande tillvägagångssätt vid beredning.

Ett av de äldsta sätten att bevara surdegen är s.k. degtrågsjäsning. Det är en urgammal form som ännu lever kvar i Finland och Gotland.

Man bakade i ett trätråg som inte diskades efter baket, utan degresterna skrapades ihop och blandades med mjöl. Vid nästa bak tillsatte man varmt vatten för att lösa upp degresterna. Surdegen fick nytt liv och efter 2–3 dagar hade man fått en startkultur så att man kunde sätta degen.

I många trakter använder man sig av ett rårivet äpple till den blivande surdegen och tycker att det fungerar utmärkt.

Också olika sockerhaltiga frukter kan bli en grundstomme till en jäskultur som kallas levain.

I äldre tider när man enbart bakade med surdeg upplevde man den som en levande organism. Vem har inte lyssnat på passionerade bagare när de talade om bakkingsresultaten!

Vid fullmåne tycks degen ha ett eget liv, men vid nymåne är det trögt med jäsnigen. Och vid månförmörkelse lönar det sig inte att baka.

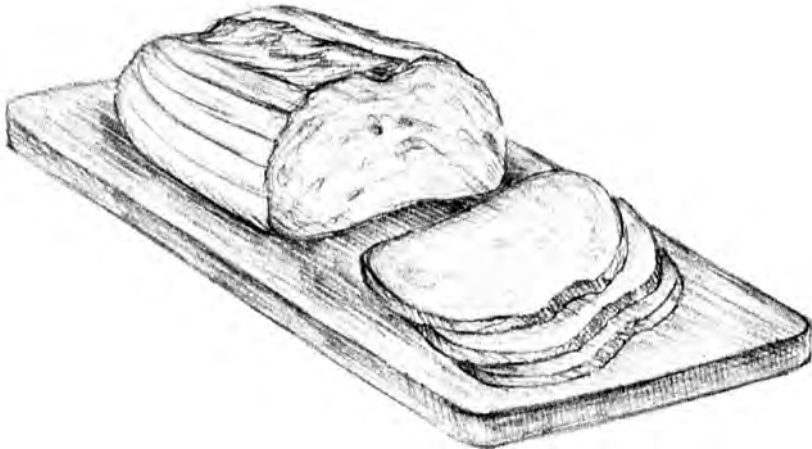
Livet är spännande!



Brödtrog

Detta händer i ett surdegsbröd

- Vattenupptaget i degen maximeras. Det är därför brödet inte smular, inte blir torrt och kompakt som fullkornsbröd utan surdeg gärna blir.
- Vid surdegsbakningen bildas ättikssyra, som hämmar mögeltillväxt. Brödet blir alltså hållbarare.
- Fytas, som hämmar mineralupptaget från spannmålen i kroppen bryts ner. Mineralabsorptionen stimuleras därmed.
- Syran påverkar brödets glykemiska index (GI). Brödet tas upp långsammare i kroppen, vilket ger en lungnare blodsockerkurva och mindre insulinpåslag, något som anses positivt för diabetiker.
- Både grovt och fint rågmjöl är malda av hela rågkärnan och båda är alltså fullkornsmjöl. Det är en smaksak om man vill använda det ena eller det andra. Det fint malda rågmjölet ger en högre brödvolymer eftersom degen blir mera sammanhängande och lättare kan hålla upp koldioxiden som bildas vid jäsningsen.
- Mineralerna i fullkornsmjöl påverkar syrorerna så att brödet kan få en mycket syrlig smak. Smaken blir mildare genom tillsats av siktat mjöl.



Surdeg handlar inte bara om att baka godare bröd

”Fullkornsmjöl innehåller hälsosamma fibrer och mineraler, det är känt sedan länge. Men forskning har visat att surdegen i sig påverkar brödet och gör det ännu nyttigare att äta.

Fullkornsbröd är också en viktig kostfiberkälla. Ny forskning har visat att det s.k. kostfiberkomplexet har en rad goda effekter i kroppen. Bland annat tillförs antioxidanter och andra komponenter viktiga för vår hälsa genom fibrerna och den fermentation som sker på vägen genom kroppen”. (Cerealia nr. 4, 2004)

Avslutningsvis ett recept från vår tid på surdeg av A. Bergenström, (kanske lite fusk, men en möjlighet):

1 tsk honung i en glasburk

1 tsk salt

1 tsk jäst

2 dl ljummet vatten

2 dl rågmjöl

Blandas i en burk, täcks med en plastpåse. Lämna en liten luftglipa. Låt stå 1–2 dagar. Rör om då och då. Tillsätt ytterligare 2 msk rågmjöl i blandningen och låt det stå ännu ett dygn.



Såkakan

Vid det stora brödbaket till julen bakades alltid en ”såkaka”. Den bakades och sköttes särskilt omsorgsfullt, så att den kunde sparas till första utsädesdagen på våren. Då åts den av alla gårdens invånare vid en gemensam måltid ute på åkern. Också dragdjuren fick sin del av kakan.

Att baka med rågmjöl

Att baka ett riktigt surdegsbröd med rågmjöl har rykte om sig att vara en konst, men färdigheten går att lära sig.

– En deg med stor andel råg kräver en surdegskultur. Enbart jäst ger en fadd smak i brödet.

– En fryst surdeg tas fram några timmar innan så att den får tina sakta.

– Att baka med surdeg kräver planering. Degen behöver sin tid, inte i arbetsinsats utan för att mjölet ska brytas ner, vilket sedan stimulerar mineralupptagningen i kroppen.

– Surdegen gör att degen kan ta upp mera vatten än när man bakar med enbart jäst. Själva degen ska vara lös.

– Det är tålmod som gäller när brödet ska jäsas upp. Ha en liten gnutta jäst till hjälp för att stimulera jäsningen om man tycker det behövs.

I följande recept ingår också en mängd grahamsmjöl. Detta gör brödet mindre kompakt.

– Syran i degen gör att inkråmet blir finporigt och brödet blir lättare att skära.

– Om man börjar grädda vid hög temperatur och därefter låter brödet grädda länge vid en lägre temperatur, får surdegsbrödet en härlig skorpa och ett saftigt och aromarikt inkråm. Det är i skorpan som aromämnen bildas. Vid avsvälningen tränger de in i inkråmet. Ju tjockare skorpa desto fler aromämnen och desto godare inkråm.

– Surdegsbröd ska helst inte ätas samma dag som det bakas. Det blir godare om det får mogna någon dag innan man äter det – och det håller sig gott länge.

Att baka med surdeg

Grundrecept

Dag 1: Grunddeg

3 msk surdeg

1½ dl vatten, något varmare än fingerljummet

2 dl finmalen råg

Vattnet blandas med surdegen. Rör ned rågmjölet.

Låt stå ungefär 12 timmar eller över natten på en dragfri plats varmare än 20 grader.

Dag 2:

5 dl vatten, 37°

2½ dl grunddeg (spara resten som surdeg till nästa bak)

1 tsk salt

(2 tsk malda eller stötta brödkryddor)

ca 14 dl fullkornsmjöl

Grunddegen blandas med vattnet.

Tillsätt salt, kryddor och rågmjölet.

Tillsätt den andra mjölsorten lite i sänder.

Arbeta in den angivna mängden. En deg ska inte vara alltför hård, så ta bara så mycket som behövs för att degen ska kunna knådas.

Låt jäsa i 1½–2 timmar.

Degen tas upp på bakkbordet och bearbetas ordentligt.

När du knådar degen på bakkbordet kan du använda vatten istället för mjöl för att degen inte ska fastna på händer och bakkbord. Ha därför en skål vatten stående på bakkbordet.

Degen jämnas till med fuktig hand när den ligger i den smorda formen.

Låt jäsa i 1½ timme.

Sätt in formen i kall ugn (om du gräddar brödet i lerform)

Grädda i 200° i 1½ timme.

Ta ut formen ur ugnen och låt brödet stå en stund i formen innan det stjälpes upp. Håll brödet ur formen och linda in det i en bakduk där det får kallna.

Variationer av grundreceptet

Genom varierande ingredienser kan detta recept bli till många olika bröd med många spännande smaker.

Med inblandning av frön och nötter

Brödet ges mera karaktär och bjuder mera tuggmotstånd med en inblandning av t.ex torkade hasselnötter eller solrosfrön, ca 2 dl. Dessa arbetas in i degen före utbakning.

För att få ett festligare bröd tillsätts 1,5 dl krossade valnötter. Spara några nötter att dekorera med. Också valnötterna tillsätts före utbakning.

Om man tillsätter krossade linfrön och/eller sesamfrön, får man ett extra hälsosamt bröd. Fröna blötläggs över natten och tillsätts när degen rörs ihop.

Med tillsats av torkad frukt

Frukten måste alltid blötläggas antingen över natten eller några timmar.

Blötläggningsspadet kan användas som degväska. Om frukten är mycket torr, kan man koka den några minuter. Låt den blötlagda frukten stå i rumstemperatur några timmar före baket. Degen jäser bättre om frukten inte är kall. Hacka sedan frukten fint och tillsätt i degspadet.

Lökbröd är en annan variation av grundreceptet.

Skala och finhacka 4–5 medelstora lökar. Fräs dem på svag värme i lite fett. Blanda den kallnande löken i degen före utbakningen. Lökens fräna smak försvinner under upphettningen. Kvar är en sötaktig arom, som går väl ihop med ett bröd som innehåller en del råg.

Ingelas goda mörka bröd Nästan som pumpernickel

Det här är ett riktigt grovt bröd av bara fullkornsmjöl, rågmjöl eller grahamsmjöl eller en blandning. Det gräddas länge i lergryta med lock.

Att grädda i lergryta ger mörkt, saftigt bröd med kraftig arom.

Degen, som ska vara rätt lös hålls direkt ner i den blötlagda, väl smorda lergrytan.

Dag 1. Surdegsgörning:

¾ dl (70 g) surdeg

4 dl vatten

6–7 dl (350 g) grahamsmjöl och/eller rågmjöl

Lös upp surdegen med vattnet och blanda i mjölet. Rör om. Låt stå övertäckt i rumstemperatur i 20 timmar.

Dag 2. Bakning:

10 g jäst, 4 dl vatten (37°), 1–2 tsk salt

surdegen från dag 1, 1,5 dl russin

ca 12–13 dl (500–650 g) grahamsmjöl och/eller rågmjöl

Lös upp degen med vattnet. Tillsätt salt och surdegen. Arbeta in mjölet, spar lite till utbakningen. Mjölåtgången varierar beroende på odlings- och malningssätt hos mjölråvaran. Låt degen vila i bunken i minst 15 minuter.

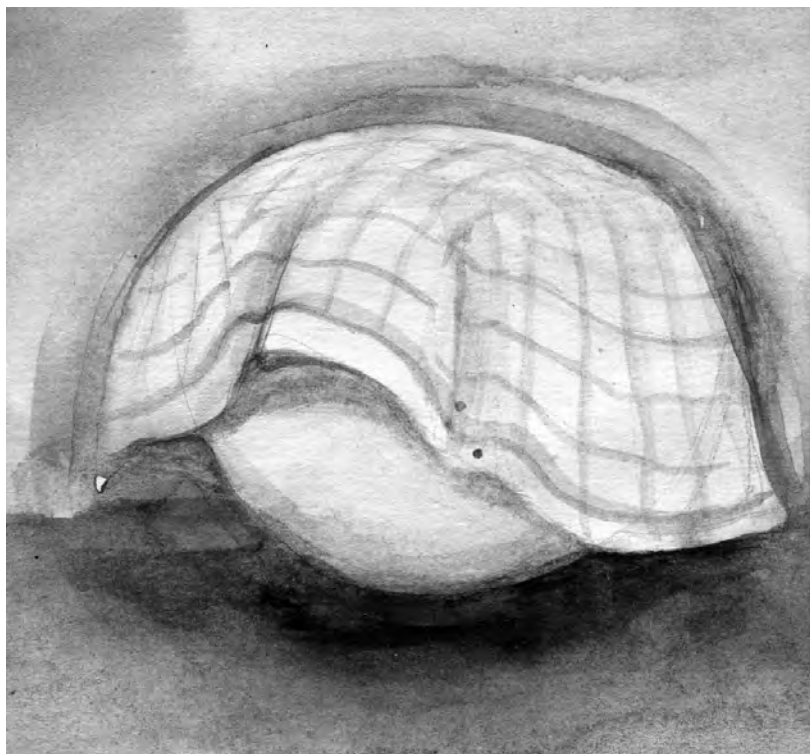
Blötlägg samtidigt lergrytan i kallt vatten under minst 20 minuter. Låt den droppa av och smörj med matfett. Häll den lösa degen direkt ner i lergrytan och sätt på locket. Låt det hela stå och jäsa i ca 60 minuter.

Ställ in lergrytan i kall ugn och sätt den på 250°. Låt stå ca 30 minuter, sänk därefter värmen till 150–175° och fortsätt gräddningen under ytterligare 2–4 timmar eller ännu längre. Vid den längre gräddningstiden bör ugnsvärmen vara 150°.

Brödet ska gräddas med locket på hela tiden.

Det färdiggräddade brödet kan stå kvar i ugnen och svalna. Förvara det sedan i lergrytan eller inlindat i en handduk och därefter inlagt i plastpåse.

Om man vill ha ett riktigt mustigt bröd används enbart rågmjöl.



En dag utan bröd är lång

RYSKT ORDSPRÅK

Matbröd med råg och vete

Dag 1, grunddeg:

3 msk surdeg

1½ dl vatten, något varmare än fingerljummet

2 dl finmalen råg

Vattnet blandas med surdegen. Rör därefter ned rågmjölet. Låt stå ungefär 12 timmar eller över natten på en dragfri plats varmare än 20°.

Dag 2:

5 dl vatten 37°

2½ dl grunddeg (spara resten som surdeg till nästa bak)

1 tsk salt

2 tsk brödkryddor

7 dl finmalet rågmjöl

7 dl grahamsmjöl

Grunddegen blandas med vattnet. Tillsätt salt och ev. kryddor. Mjölet tillsätts lite i sänder.

Degen ska inte bli kompakt utan fortfarande vara lite kladdig när den ställs att jäsa under duk i ungefär 1 timme. Strö lite mjöl på bakkbordet, men använd sedan vatten för att degen inte ska fastna på bakkbordet eller händerna. Det är praktiskt att ha en skål vatten stående på bakkbordet för detta ändamål. Arbeta degen och forma den sedan till ett bröd, som läggs i form. Jäs brödet i 1½–2 timmar. Grädda i formen i 200°.

Ta ut formen och låt brödet stå en stund innan det stjälpes upp. Linda in brödet i en bakduk och låt det kallna.

Matbröd med råg och dinkel

Dag 1, grunddeg:

3 msk surdeg

1½ dl vatten, något varmare än fingerljummet

2 dl finmalet rågmjöl

Vattnet rörs ned i surdegen. Tillsätt rågmjölet och blanda allt. Låt stå över natten på en varm och dragfri plats. Ordentliga bubblor ska då ha bildats i blandningen.

Dag 2:

4 dl vatten, lite varmare än fingerljummet

2½ dl grunddeg (spara resten till nästa bak)

1 tsk salt

1 tsk brödkryddor (kummin tillsammans med fänkål, anis eller koriander)

4 dl finmalet rågmjöl

4 dl fullkornsmjöl av dinkel

Fördegen blandas med vattnet. Sedan tillsätts salt, kryddor och rågmjölet. Dinkelmjölet tillsätts lite i sänder. Degen ska vara så lös att den inte ”går ihop”. Med alltför mycket dinkelmjöl blir degen hård. Brödet ska då vara smuligt och torrt efter gräddningen. Låt jäsa i 1½–2 timmar.

Degen tas inte upp på bakkbordet utan bearbetas i skålen. Degen skrapas ur skålen ned i den smorda formen. Degen jämnas till med fuktig hand, låt jäsa ca 1½ timme. Lergrytan sätts in i kall ugn. Gräddas i 200° i 1½ timme.

*Den som har bröd har mångahanda bekymmer
– den brödlöse har bara ett men det är stort.*

BYSANTINSKT ORDSPRÅK FRÅN 1200-TALET

Att blanda hela sädeskorn i degen

Intakta spannmålskärnor sönderdelas långsamt i mag- tarmkanalen. Det gör att blodsockerkurvan blir lägre och jämnare och det krävs inte så mycket insulin för nedbrytningen. Man talar i detta sammanhang om ”glykemiskt index” som ett mått på kolhydraternas påverkan på blodsockersvaret.

Men kornen måste alltid vara väl blötlagda och kokta innan de blandas in i degen. Detta sätt att behandla det hela sädeskornet rekommenderas av Livsmedelsverket.

Användning av hela sädeskorn i degen

2 dl korn sköljs och blötläggs över natten i kallt vatten.

Koka nästa dag kornen i $\frac{3}{4}$ timme. Sila av och använd vattnet som degvätska. Överblivna kokta korn kan sparas i kylskåpet en vecka till nästa bak.

Förslag till degblandningar

Rågbröd 100% råg *eller* 80% råg + 20% graham

Graham- och rågbröd 50% graham + 50% råg

Grahambröd 100% graham *eller* 80% graham + 20% råg

Fyrkornsbröd 30% råg + 30% graham + 10% havremjöl *eller* havreflingor + 10% vetemjöl

Kornbröd 50% korn + 30% graham + 20% vete

Kryddbröd 100% råg *eller* 80% råg, resten graham och vete

Bovetebröd 100% bovete

Att baka med dinkel – spelt

Dinkel utmärker sig genom sin arom och en nästan nötaktig smak. Man tillsätter gärna dinkel för finare bakverk i stället för enbart vetemjöl.

Vid bakning måste man komma ihåg att tillsätta mer vätska, då dinkel suger upp mera än vanligt vetemjöl.

Till brödbak kan man använda jäst eller surdeg, men också honungs-jäsmedel, som har visat sig speciellt lämpligt till dinkel.

Degen blir mycket töjbar på grund av sin höga glutenhalt. Degen ska vara så lös och fuktig att den inte kan formas till ett bröd, utan den gräddas i form. En fast deg av dinkelmjöl ger ett torrt bröd.

Det lättaste sättet att få degkonsistensen ”in i nyporna” är att byta ut en del av vete- och rågmjölet mot dinkel.

När man håller upp degen på bordet blir det emellertid nödvändigt att ha en liten mängd mjöl på bakkbordet så att degen inte fastnar. Använd hellre rågmjöl än dinkel vid utbakningen. Vid själva blandningen bör man dock använda vatten i stället för mjöl på bakkbordet och händerna. Detta kan låta konstigt, men är ett bra knep för att få en deg och ett bröd som inte är alltför kompakt. Ha därför en skål med ljummet vatten till hands för att ta upp vatten på bordet och doppa händerna i när det behövs.

Bagarens bästa – Dinkel-ciabatta

(Italienska för ”skosulor”)

I det här receptet kommer den fina brödsmaken fram genom enkelheten i beredningen.

8 dl dinkelmjöl

3,5 dl kallt vatten, 1 tsk salt

1 tsk surdeg eller 1 krm jäst

1 tsk rårorsocker eller honung

Pröva att byta ut en liten del dinkelmjöl mot dinkelfullkornsmjöl.

Rör ihop mjölet, salt, socker, vatten och jäsmedel till en mjuk deg. Sätt kallt i kylskåpet. Ta fram degen nästa morgon, ev. efter 6–8 timmar och forma till en rulle på bakkbordet på en mjölad handduk, dela i 8 delar, platta ut med en fuktig hand och lägg på en smord bakplåt. Sätt på ugnen och grädda i 230° i 20–30 minuter.

Aurions dinkelbröd med hela sädeskorn

Dag 1:

5 dl siktat dinkelmjöl

3 dl vatten (37–40°)

1 g jäst för som en ärtä (alt. surdeg)

Vatten och mjöl blandas till en smidig deg, rör ned jästen. Låt degbunken stå övertäckt över natten på ett varmt ställe.

Samma dag:

175 g (2 dl) hela dinkelkorn eller annan säd tvättas och sköljs i en sil tillsatt 8 dl vatten.

Låt stå svalt över natten.

Dag 2:

Koka kornen i blötlägningsvattnet i 40 minuter, låt stå i 1–2 timmar.

1½ dl tempererat vatten (37°)

2 tsk salt, 2 msk olja, 1 tsk honung

4 dl fullkornsmjöl av dinkel

4 dl grahamsmjöl

Vattnet, saltet, oljan, honungen och hälften av mjölet blandas. Tillsätt fördegen och de kokta kornen med vattnet samt resten av mjölet. Låt den jäsa i bunken på varm plats ca 30 minuter. Dela degen i två delar och forma bröd av dem. Låt jäsa i välsmorda formar i rumstemperatur ca 1 timme. Pensla bröden med vatten och grädda i 200° i ca 60 minuter. Om bröden gräddas i lergrytor gräddas de i 2 timmar (sätt in formarna i kall ugn).

Dinkelbröd med grahamsmjöl

Dag 1:

½ dl surdeg (alt. jäst stor som en ärt)

5 dl dinkel fullkornmjöl

3 dl fingervarmt vatten

Rör ut surdegen (jästen) i en del av det fingervarma vattnet, blanda i mjölet. Låt degen stå övertäckt på ett ljummet ställe över natten.

Dag 2:

4 dl dinkelmjöl

4 dl grahamsmjöl

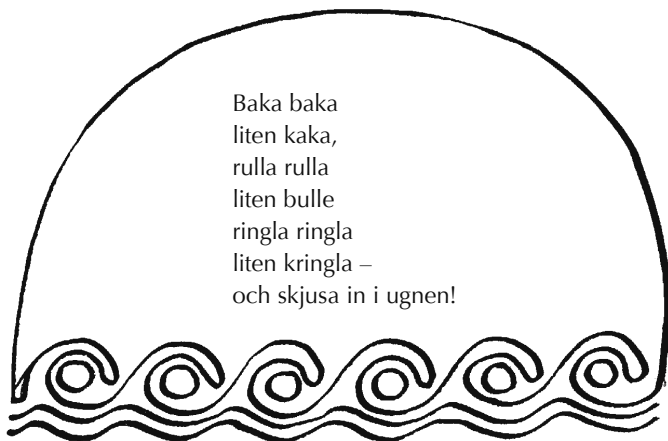
1 msk salt

1 tsk honung

1 msk olja

4 dl vatten

Blanda vattnet, saltet oljan, honungen och mjölet. Arbeta degen. Dinkel kräver mycket fuktighet och ger en ganska kladdig deg. Arbeta inte in för mycket mjöl. Låt degen jäsa på varm plats till dubbel storlek. Blanda degen en gång till och slå upp brödet i välsmorda formar. Pensla brödet med vatten och strö över vallmofrön. Grädda i 200° 1 timme i öppen form, i lergryta 1¼ timme.



Barnramsas från Dalarna

Skållat grahamsbrod

Att baka ett matbröd med skållat mjöl, tar lite längre tid än vanligt. Å andra sidan sköter degen sig självt över natten eller i några timmar.

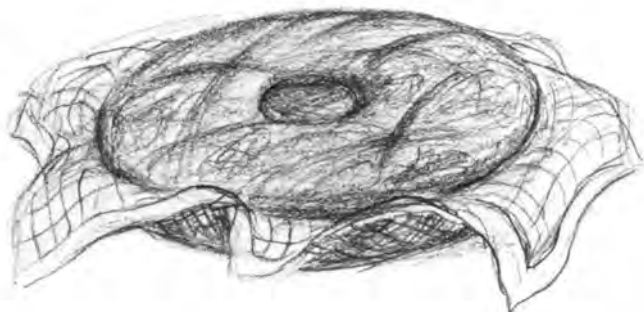
Vanligtvis skållar man ett grovt råg- eller grahamsmjöl för att få mera vatten i degen och därmed blir brödet saftigare. Degen utvecklar en viss sötma och mineralämnena blir lättare tillgängliga för kroppen.

I dag skållar man inte mer med kokande hett vatten, som det beskrivs i äldre kokböcker.

En mild skållning med en temperatur på 75° skonar viktiga enzymer och ger ett porösare bröd.

Blanda 2½ dl kokande hett vatten med 1 dl kallvatten. Då har man fått 70°.

Mjölet blandas med det heta vattnet och svalnar sakta, stärkelse bryts ned till sockerämnen. Om degen får stå i 24 timmar, utvecklas smakämnen maximalt, men redan efter några timmar, när mjölblandningen blivit fingervarm, kan degen sättas. 10–20% av den totala mjölmängden är lämplig att skålla.



Om inte all deg ryms i formarna – gör en hålkaka av resten

Skållat matbröd med råg och vete

Dag 1:

Skållning:

2½ dl grovt rågmjöl

4 dl 75° vatten

Lägg mjölet i en skål och håll det heta vattnet över. Blanda ordentligt, lägg en duk eller ett lock över och ställ att vila i köket över natten.

Samma dag, grunddeg:

3 msk surdeg

1½ dl vatten, något varmare än fingerljummet

2 dl finmalet rågmjöl

Rör ned vattnet i surdegen. Tillsätt rågmjölet och blanda allt. Låt stå över natten eller tills du ser att ordentliga bubblor har bildats i degen.

Dag 2:

2½ dl grunddeg

1 dl vatten, något varmare än fingerljummet

1 tsk salt

(1 tsk kryddor)

den skållade mjölgröten

6 dl grahamsmjöl (1 dl vetemjöl)

Rör ut grunddegen med vattnet och tillsätt salt och ev. kryddor. Tillsätt det skållade och därefter grahamsmjöl lite i sänder. Arbeta ihop alltsammans ordentligt. Ställ att jäsa 1½ timme.

Strö lite grahamsmjöl på bakbordet. Nu bearbetas degen endast med vatten för att den inte ska fastna på bordet och händerna. Forma till sist en bulle och lägg den i den smorda formen. Låt jäsa övertäckt i 1½–2 timmar. Grädda i 200° varm ugn på nedersta falsen i 1½ timme.

Kalljäsning av bröd

Kalljäsning innebär att man använder kallt degspad (ca 20°) och låter degen stå på en sval plats över natten eller i kylskåp minst 8 timmar. Använd jäst. Jästen bryter ned stärkelse till socker och bildar på så sätt arom.

Schweiziskt lantbröd

*10 g jäst, 3¼ dl vatten
2 dl grahamsmjöl, 7 dl vetemjöl
1 dl krossade valnötter*

Rör ut jästen i fingervarmt vatten, håll på vattnet som ska vara kallt. Tillsätt salt och allt mjölet, arbeta kraftigt till en fast deg.

Strö mjöl över degen och lägg plast eller duk över bunken. Ställ degen att jäsa antingen 4 timmar i rumstemperatur eller i kylskåp över natten 8–10 timmar.

Arbeta degen smidig på bakbord. Tillsätt valnötter.

Platta eller kavla degen till en avlång kaka 40–45 cm lång, rulla ihop denna som en rulltårta. Lägg den på plåten med skarven nedåt och foga ihop de båda ändarna till en krans. Låt jäsa under duk i 2 timmar. Skåra brödet med en vass kniv och grädda det i 275° 10 minuter. Pensla brödet med vatten och stäng av ugnen. Låt det stå inne ytterligare 25–30 minuter. Brödet får en knaprig skorpa, men det ska ej förvaras i plastpåse, utan helst ätas nygräddat, men avvalnat.

Detta blir ett mindre bröd, gott att äta färskt.

Korgbröd med valnötter

Att jäsa ett bröd i korg ger ett dekorativt resultat, även om det finns andra sätt att dekorera bröd. En korg av peddingrotting är bra att använda, men halmkorgar går också utmärkt. Har du ingen korg kan du jäsa brödet i en skål med rund botten.

Dag 1:

½ dl surdeg

2½ dl vatten, lite varmare än fingerljummet

4 dl rågmjöl

1½ dl valnötter blötläggs till nästa dag

Blöttläggningen görs för att ”torra” nötter som läggs i degen suger åt sig degvätska. Detta kan göra att brödet blir lite torrt.

Rör ned vattnet i surdegsklicken. Sätt till rågmjölet och rör om allt. Låt blandningen stå med duk över ungefär ett dygn.

Dag 2:

10 g jäst

5 dl vatten, lite varmare än fingerljummet

1–2 tsk salt

surdegsblandningen från dag 1

5 dl rågmjöl

ca 9 dl vetemjöl

Lös upp jästen i vatnet, tillsätt salt och surdegsblandningen. Rör också ned de grovhackade valnötterna som fått rinna av en liten stund. Blanda i råg- och vetemjöl. Ta bara så mycket mjöl som behövs för att degen inte ska vara kladdig. För mycket mjöl gör degen hård och brödet torrt.

Låt degen vila i bunken en liten stund. Därefter ska degen knådas på bakbordet så att den blir mjuk och följsam. Gör en rund bulle av degen och lägg den i den mjölade korgen. Där ska den ligga och jäsa under bakduk ungefär 1 timme.

Värm ugnen till 250° och sätt in en ren plåt en stund i ugnen. Ta ut den varma plåten och stjälp upp den jästa degbullen på den plåten. Sätt in plåten igen, i nedre delen av ugnen och grädda den i 15 minuter. Sänk därefter värmen till 175° och fortsätt grädda ytterligare 1 timme och 15 minuter.



Fruktbröd

När man har bakat mycket i sitt liv – både inom produktionen på Alma-gården (en liten gård med pedagogisk inriktning) och som privatperson – har det nog blivit vissa favoriter inom vänkretsen.

Det blev *fruktbröd* framför allt annat.

De olika smakkvaliteterna i brödet, den kärva syrliga från rågen som kompletteras av fruktens sötna gör, att fruktbrödet lyfts fram som en fin smakupplevelse.

Det blir ytterligare förstärkt av Demeter råsirap eller av några matsked Mascobado (rårörsocker) och de olika kryddorna.

Det färdiga brödet liknar en fruktkaka och har lång hållbarhet.

Fruktbröd

Så gör man:

Dag 1:

½ dl surdeg

2 dl 37° vatten

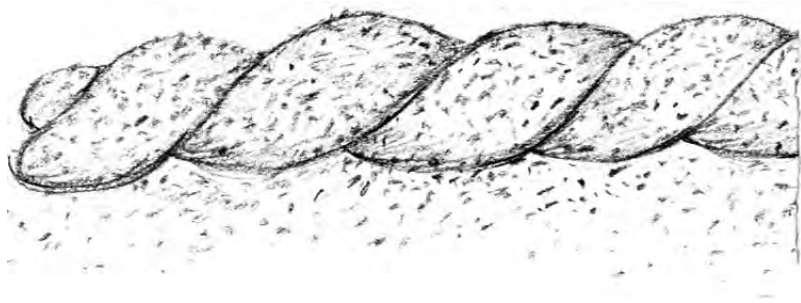
3 dl fint rågmjöl

Surdegen löses upp i vatten, rågmjölet tillsätts, allt blandas. Täck över bunken och låt stå i rumstemperatur i 20–24 timmar.

Blötlägg frukten i varmt vatten. Man tager det man haver ... torkade äpplen, aprikoser, fikon, katrinplommon, russin ... ca 3–4 dl.

Också en del oskalade mandlar som lyser upp i det mörka brödet är bra att ha med i degen.

Vill man använda sig av torkade rönnbär ska de kokas för att mjukas upp.



Dag 2:

15 g jäst

surdeg från dag 1

3 dl grahamsmjöl

3 dl vetemjöl

4 dl rågsikt

1 tsk salt

1 tsk finriven ingefära

½ tsk kanel

1 msk syltat apelsinskal

1 dl råsirap eller rårorsocker

Blanda jäst, vatten och surdeg från dag 1. Tillsätt de övriga ingredienserna utom frukten. Arbeta degen, behövs mer degvätska så finns det kanske av den blötlagda frukten.

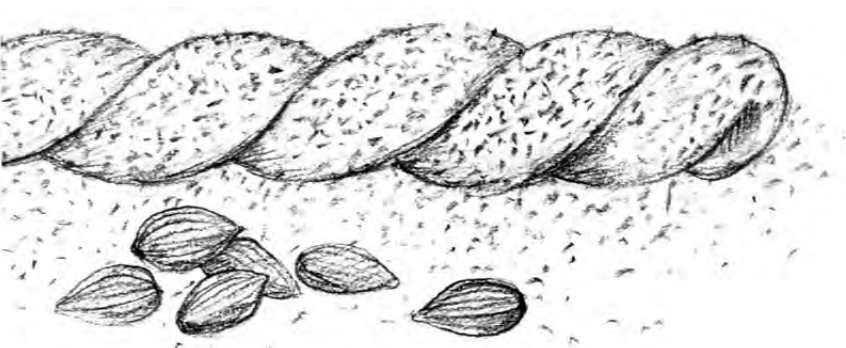
Låt degen vila ca 1 timme.

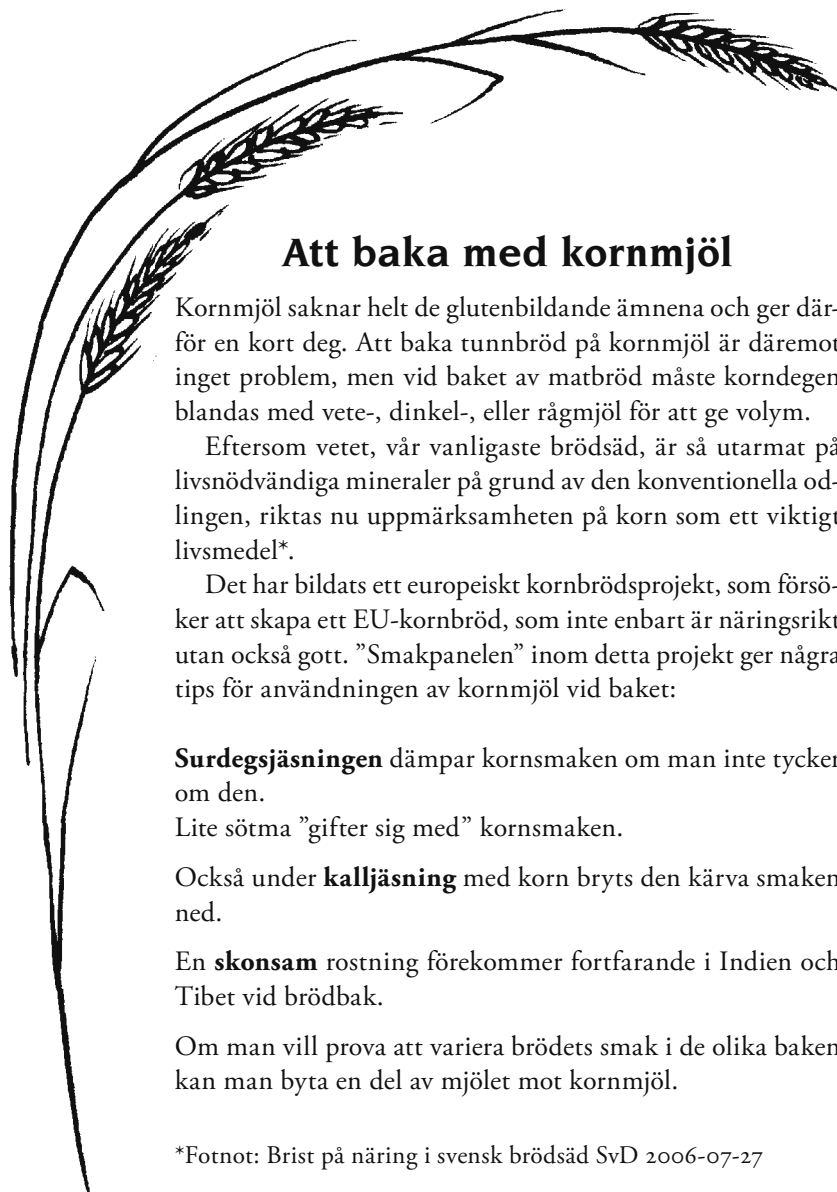
Ta fram degen, knåda på bakkbordet och tillfoga den ljumma frukten. Kanske behövs lite mera vetemjöl till utbakningen.

Jäs det utbakade brödet ännu 1 tim eller tills små sprickor bildas på ytan. Men innan dess, låt fantasin flöda och gör brödet vackert. Kanske med ett mönster av mandlar.

Grädda brödet i 200°, 1½ timme, en öppen form. Täckas med folie.

Det färdiga brödet ska ligga 1–2 dagar innan man skär upp det.





Att baka med kornmjöl

Kornmjöl saknar helt de glutenbildande ämnena och ger därför en kort deg. Att baka tunnbröd på kornmjöl är däremot inget problem, men vid baket av matbröd måste korndegen blandas med vete-, dinkel-, eller rågmjöl för att ge volym.

Eftersom vetet, vår vanligaste brödsäd, är så utarmat på livsnödvändiga mineraler på grund av den konventionella odlingen, riktas nu uppmärksamheten på korn som ett viktigt livsmedel*.

Det har bildats ett europeiskt kornbrödsprojekt, som försöker att skapa ett EU-kornbröd, som inte enbart är näringsrikt utan också gott. ”Smakpanelen” inom detta projekt ger några tips för användningen av kornmjöl vid baket:

Surdegsjäsningen dämpar kornsmaken om man inte tycker om den.

Lite sötma ”gifter sig med” kornsmaken.

Också under **kalljäsning** med korn bryts den kärva smaken ned.

En **skonsam** rostning förekommer fortfarande i Indien och Tibet vid brödbak.

Om man vill prova att variera brödets smak i de olika baken kan man byta en del av mjölet mot kornmjöl.

*Fotnot: Brist på näring i svensk brödsäd SvD 2006-07-27

Kornbröd

I Storbritanniens och Europas högländer, där vete inte har lätt att klara sig, har kornet lyckats behålla en hedervärd ställning i bagerierna.

Tidvis har användningen av kornmjöl spritt sig utanför bergsområdena när våta somrar har resulterat i dåliga veteskördar.

Detta recept kommer från Skottland där man använder sig av kornmjöl vid brödbak, ibland hälften rågmjöl, men också vetemjöl.

Dag 1:

3½ dl kornmjöl

2½ dl fingervarmt vatten

2 msk surdeg

ev. Russin som blötläggs

Lös upp surdegen i fingervarmt vatten. Blanda in kornmjöl och rör om. Täck degen och låt den stå i rumstemperatur över natten.

Dag 2:

15 g jäst

3 dl grahamsmjöl

2 msk olja

1 tsk salt

1 msk rårorsocker

Tillsätt grahamsmjöl, olja, salt och socker (ev. russin). Lös upp degen i lite vätska. Blanda allt väl och låt det jäsa upp till dubbel storlek. Knåda degen i ca 8 minuter och låt den jäsa en gång till.

Lägg degen i en förvärmad och smord brödform. Täck med smörad folie och låt brödet stå varmt i ca 25° till brödet har jäst upp.

Det färdiga brödet blir mycket smakrikt och förlorar efter några dagar sin syrlighet. Rester av brödet blir till varma smörgåsar, stekta först i olja med vitlök, sedan täckta med avokadoröra.

Bröd med kornkross och äpple

Dag 1:

1½ dl kornkross

6 dl vatten

Koka upp vattnet och tillsätt kornkrosset. Plasta bunken och låt stå i rumstemperatur över natten.

Dag 2:

50 g jäst

1 tsk salt

1 msk honung (alt. rårorsocker)

½ dl linfrö

2 äpplen, t.ex. Ingrid Marie

6 dl rågsikt

ca 6–7 dl vetemjöl special

Smula ned jästen i kornkrosset och rör ut. Tillsätt honung/rårorsocker och linfrön. Kärna ur och dela äpplena i stora bitar med skalet kvar. Blanda tillsammans med rågsikt och vetemjöl och arbeta till en smidig deg. Låt jäsa 40 minuter under en bakduk. Stjälp sedan upp degen på ett mjölat bord och forma den till 2 limpor eller 24 bullar.

Sätt ugnen på 175° för limpor och 225° för bullar.

Låt bröden jäsa ytterligare 30 minuter. Pensla brödet med lite vatten och pudra över lite mjöl och grädda limporerna i 45 minuter i 175° och bullarna 10 minuter i 225°.

*En bit bröd i fickan
är bättre än en fjäder i hatten*

GAMMALT ORDSPRÅK

Anna-Karins knäckebröd

När jag frågade min goda vän, som har bakat knäckebröd i produktionen, efter ett lämpligt recept fick jag följande svar:

”– *Färskmalen råg, färskmalet vete, vatten, lite salt.
Det ger det bästa knäckebrödet*”.

Jag ger receptet vidare – det är lönt att pröva!

Almagårdens knäckebröd

1 msk surdeg alt. jäst i ärtstorlek

5 dl kornmjöl

5 dl grahamsmjöl

(1 dl vetemjöl)

3–4 dl vatten

1 tsk stött koriander

1 tsk salt

2 msk olja

1 dl skrädmjöl till utbakning (rostat havremjöl) alt. havregryn.

Oskalat sesamfrö

Rör ut surdegen (jästen) i fingervarmt vatten. Blanda mjölet, koriander, olja och saltet till en deg. Låt den vila några timmar.

Knåda sedan degen. Den ska ha mjuk konsistens, men ändå vara så fast att den kan kavlas ut.

Dela degen i bitar, något större än ett ägg. Platta till bullen och doppa den i oskalat sesamfrö. Kavla sedan ut en bulle i taget. Vänd kakan upprepade gånger så den inte fastnar. Särskilt gott till utbakningen är havremjöl (skrädmjöl). Kavla först med vanlig kavel och sedan med kruskavel. Lägg kakorna på plåten och grädda i 250° på andra falsen uppifrån. Kakornas form kan varieras; fortast går enkla runda kakor, men hålkakor är inte så svåra att åstadkomma – det är bara att ta ut ett hål i mitten. Små runda kakor eller rektangulära rutor är en annan möjlighet.

Glutenfritt bröd

Den glutenintolerante brukar ha ett särskilt behov av ett välsmakande bröd, ty många baslivsmedel måste uteslutas ur kosten.

Eftersom det krävs en sträng diet livet ut, bör man satsa på en sädeskvarn för att få bra näringskvalitet.

Basen för ett glutenfritt bröd brukar vara bovetemjöl.

Hälften av hirsen kan bytas ut mot quinoamjöl* som ger ett saftigt bröd med fyllig smak. Quinoa kan malas själv, men också köpas som flingor i hälsokostaffärer.

Syrakultur och andra tips för bovetebröd



Också av de glutenfria sädeslagen som hirs, majs, ris och bovete går det att få fram en surdegliknande kultur.

Men trots alla positiva omdömen när det gäller surdeg, passar den syrliga smaken inte ihop med bovete.

Låter man däremot degen jäsa med ytterst lite jäst under en längre tid, ev. över natten i ett svalt rum, sker en nedbrytning och arombildning i degen.

Märkligt är också att det färdiggräddade brödet går att frysa och inte smular sönder som det annars lätt gör.

Ett bra sätt att få mera smak på bovetebrödet är att spara några torra brödbitar, blötlägga dem några timmar och blanda dem i den färdigjästa degen. Grötresten kan också tillsättas. Detta gör, att brödet behåller sin fuktighet bättre. Hirsflingor eller hirs mjöl gör brödet lättare. Har man en egen kvarn, mal man den behövda mängden.

*Quinoa är inkafolkets ”gyllene korn”

Grundrecept på bovetebröd

400 g bovetemjöl

½ krm kronjäst

100 g hirsflingor (ev. hälften quinoa)

2 msk olja (oliv- eller sesamolja)

1 tsk kummin, 7–8 dl vatten

1½ tsk salt

1 dl blötlagt bovetebröd

några msk Maizena eller brödmix om så behövs

Vätskemängden kan variera på grund av mjölets olika utmalningsgrader.

Blanda bovete- och hirs mjöl tillsammans med ½ krm jäst och vätskan till en smet.

Ställ degen kallt, antingen över natten eller 6–8 timmar i kylskåpet.

Andra dagen *eller* efter 6–8 timmar:

Tillsätt: kryddor, salt, olja

blötlagda söndersmulade brödbitar

Är degen för mjuk, tillsätt lite Maizena eller brödmix eller glutenfria flingor. Det ska vara en tjock smet.

Eftersom bovetemjöl inte innehåller gluten behöver degen inte bearbetas, bara röras ihop.

Fyll degen i en oljad brödform. Gör några snitt i degen som gör det lättare att se om brödet höjer sig. Låt brödet jäsa i 1–2 timmar.

Grädda 1 timme i en form med lock; används en form utan lock blir gräddningstiden 50 minuter.

Det glutenfria brödet kräver särskild omsorg vid förvaringen, eftersom det möglar lättare än annat bröd. Det måste förvaras kallt, inlindat i en duk i kylskåpet. Men ett kallt bröd har ingen arom! Skär därför upp de skivor som behövs till en måltid och värm dem lite, antingen på ett grytlock eller på ett galler på spisen.

Bovetebröd med linfrön, sesam och valnötter

Den här blandningen med linfrön, sesam och valnötter ger ett särskilt välsmakande bröd, som liknar ett vanligt fullkornsbröd.

Detta behövs:

½ krm jäst

400 g bovetemjöl

1½ dl linfrön

1 dl sesamfrön

1 dl valnötter (krossade med en brödkavel)

1 tsk mald koriander

1 tsk anis

1½ tsk salt

2 msk olja

6–8 dl fingervarmt vatten

Blanda bovete, hirs, linfrön och sesamfrön tillsammans med vatten till en deg och ställ den kallt. På morgonen eller efter 8 timmar tillsätts kryddorna, valnötter, olja och salt, ev. lite brödmix eller hirsflingor.

Blanda alla ingredienser och lyft över degen i en oljad bakform. Låt brödet jäsa 1–2 timmar och grädda 1 timme i form med lock. Används form utan lock blir gräddningstiden 50 minuter.



Bovete-fruktbröd

Också ett välsmakande bovetebröd med torkad frukt som liknar en kaka kan bli en omväxling i bröddieten.

Detta behövs:

½ krm jäst

400 g bovetemjöl

100 g hirsflingor eller malen hirs (ev. quinoa)

1 tsk kanel

1 tsk koriander

3 msk mörkt rårorsocker (mascobado) eller Demeter råsirap

6 dl fingervarmt vatten

1 tsk salt

torkad frukt (förslagsvis 3 dl)

några msk Maizena om så behövs

Blanda bovetemjålet + hirsflingor med vatten och jästen. Låt det stå och jäsa över natten.

Blötlägg den torkade frukten t.ex. katrinplommon, torkade äpplen, aprikoser, russin och mandlar i varmt vatten.

Lägg ett fat på den torkade frukten så att vätskemängden inte blir för stor. Efter 6–8 timmar eller andra dagen, värm frukten och skär (hacka) den i mindre bitar.

Blanda kanel, koriander, salt och rårorsocker (ev. råsirap) i degen. Grädda efter jäsningsen i 200°, 1 timma.

Vidarklinikens glutenfria knäckebröd

2 dl hirs

2 dl risflingor

1 dl sesamfrö

½ dl solrosfrö

1 dl kokosflingor

2 msk olja

1 l vatten

½ tsk krossad koriander

3 tsk salt

Detta glutenfria knäckebröd är mycket omtyckt av patienter på Vidarkliniken – men det är arbetsamt att hantera den kladdiga degen. Ge inte upp!

Blanda vatten och hirs, låt koka till en gröt i ca 15 minuter. Låt därefter svälla 15 minuter.

Blanda i övriga ingredienser när gröten fortfarande är varm. Låt stå och svälla i 2 timmar.

Rör om och tillsätt ev. vatten. Smeten ska ha grötkonsistens. Plastfolie/gladpack gör det lättare att rulla ut degen. Eller ha en skål med kallt vatten bredvid att doppa händerna i.

Bred ut smeten tunt på bakplåtspapper eller oljad plåt, skåra i önskade storlekar.

Sätt i ugn 200° i ca 30 minuter. Är brödet inte torrt, så vänd det och baka 10–15 minuter på andra sidan. Brödet ska vara helt torrt då det är färdigt. Låt kallna på bakgaller.

Lycka till!

Vad ska vi ha på brödet

Många önskar sig nog mera variation på sin smörgås än bara skinka och ost. Tack vare allt större inflytande från medelhavsländerna på vår matkultur, kan vi använda den kunskapen också till att skapa annorlunda brödpålägg.

Vad ska man tänka på?

Det är viktigt att underlag och pålägg passar ihop. Ju mera kryddstarkt pålägget är, desto mer ska brödet utmärka sig genom sin rena brödsmaak. Många pålägg i de olika recepten är gjorda på färskvaror och har därför en begränsad hållbarhet.

Vi tenderar ofta att mest värdera hållbarheten hos ett livsmedel utan att tänka på kvaliteten, som går förlorad genom kravet på lång lagringstid.

Därför ska man inte göra en stor sats, utan en mängd som kan förvaras några dagar i kylskåpet – och sedan pröva ett nytt recept.

Kryddor som används bidrar också till hållbarheten, liksom ett tunt skikt olja ovanpå burken som luftavslutning.

När mjölkprodukter ingår i påläggen är hållbarheten mera begränsad och lämplig att förbruka snart.

Dessutom behöver vi på våra egna pålägg inget kemilexikon för att veta vad de olika E-numren betyder. Inte heller krävs det smakförstärkande glutamat som tillsats.



Redskap som underlättar arbetet

Matberedare

Mixer

Hackkniv till den som föredrar lite "bitiga" ingredienser.

Mezzaluna (halvmåne) ett vanligt redskap i det italienska köket.

Att göra pålägg själv är inte så vanligt för många av oss, men ger möjlighet till en mångfald av smakupplevelser

Persiljepesto

150 g persilja (2 knippen)

20 g (2 msk) skalad mandel

30 g (3 msk) kryddig riven ost

4 vitlöksklyftor

3 msk olja, salt, lite citron

Finhacka de fasta ingredienserna och häll under omrörning på oljan. Smaka ev. av med salt.

Röd pesto

½ chilifrukt (valfritt)

5 soltorkade tomater (i marinad eller som fått ligga i vatten över natten)

1 kruka färsk basilika + lika mycket persilja, helst storbladig

1 hackad vitlöksklyfta

ca 50 g valnötter som blöttläggs över natten

1 dl fn olivolja eller annan god olja, t.ex. kallpressad sesamolja

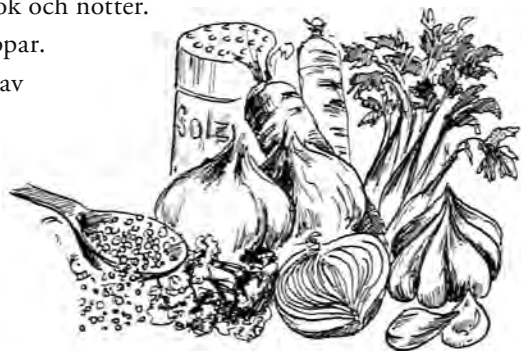
salt, svartpeppar

Skär bort kärnor och väggar från chilifrukten och finhacka köttet.

Mixa chili, tomater, vitlök och nötter.

Tillsätt olja, salt och peppar.

Mixa allt och smaka ev. av med salt och peppar.



Hummus

4 dl hemkokta kikärtor (eller 1 burk kokta kikärtor ca. 400 g)

2 msk Tahini sesampasta

2 msk pressad citron

3–4 msk olivolja

½ tsk kajennpeppar

1 msk sesamfrön

havssalt

Mosa/mixa kikärtorna med stavmixern eller i en matberedare. Tillsätt sedan de övriga ingredienserna. Smaka av och tillsätt mer citron och vitlök om du tycker det behövs.

Avokadoröra

Skala och ta bort kärnan. Fruktköttet mosas till en krämig massa. Droppa lite citronsaft på för att förhindra missfärgning.

Blanda sedan med hackade solrosfrön (valnötter) och smaksätt med vitlök, örtsalt, ingefära.

Färskost och andra mjölkprodukter

Olivkräm

125 g creme fraiche

3 tsk färskpressad citron

1 msk oliv- eller annan olja

½ tsk socker

2 msk finhackade valnötskärnor

8 finhackade svarta oliver

salt efter smak

Blanda creme fraiche och citronsaft. Häll långsamt på oljan och vispa kraftigt. Tillsätt de andra ingredienserna. Lägg i en skål och garnera med resten av oliverna.

Persiljekräm

2,5 dl creme fraiche

2 msk finhackad persilja

1 tsk löksalt

1 msk sesamolja

2 tsk färskpressad citronsaft

ev. lite salt för efterkryddning

Rör ihop creme fraiche och citronsaft. Tillsätt olja under kraftig vispning och därpå alla övriga ingredienser. Lägg i en skål och garnera med persilja.

Fetaost

Mosa fetaost med olivolja och smaksätt med hack av oliver, vitlök, chili, persilja, havssalt och balsamvinäger. Tillsätt även en grillad, skalad och mosad paprika om du vill.

Färskost (Kesella)

Hur man gör färskost själv finns beskrivet på sida 78. Ostmassan kan smaksättas på många varierande sätt, t.ex med färska örter, kummin, lök, örtsalt, paprika osv.

Söta pålägg

Mandelpasta

50 g smör

100 g lätt rostatade finfördelade mandlar eller solrosfrön/cashewnötter

några droppar citronsaft

lite äkta vanilj

Prova gärna och glöm inte att låta rörorna vila några timmar så att smakerna hinner mogna ordenligt.

Sprödvärmning av bröd

Att bröd åldras efter en tid och blir torrt sker mindre på grund av att vätskan avdunstar än på att stärkelsen i brödkråmet förändras. Det övergår från en mjuk geléform till en hård kristallform. Temperaturen påverkar den här kemiska processen, som går fortast i omkring +4°. Därför är kylskåpet ingen bra förvaringsplats. Ett enkelt försök kan övertyga om att vattnet i själva verket finns kvar i brödet. Det är också bra om man misstänker att brödet är nära att mögla.

Gör så här:

Sätt ugnen på 200°. Lägg brödet i en eldfast form med lock (alt. lergryta) eller packa in det i aluminiumfolie. Efter 20 minuter, ta ut brödet ur ugnen, men låt det kallna i folie för att bevara fuktigheten.

Efter sprödvärmningen kan det knappt skiljas från nybakat.

En stekpanna på svag värme duger också, om man stänker lite vatten på brödet före uppvärmningen.

Det är roligt att uppleva, hur även torra brödbitar på det viset kan få sin "ungdom" tillbaka.

Se upp med mögligt bröd! Det räcker inte att bara skära bort de infekterade delarna. Grönmögligt bröd är helt fördärvat och måste kastas. Vitt "mögel" är så vitt man vet inte farligt.

Vad har jag gjort för fel?

Brödet har stora porer?

- Degen är för dåligt knådad efter första jäsningen.
- Degen har jäst för mycket eller för varmt.

Brödet är torrt?

- För mycket mjöl eller för lång gräddningstid.

Brödet sjunker ned i mitten vid gräddningen?

- Brödet har jäst för länge

Brödet får degsmak?

- Ugnstemperaturen är för hög i början och får då för snabbt färg utan att vara klart inuti.

Vad ska man göra av brödrester?

Här kommer en liten samling recept som visar vad andra husmödrar gjort till nya spännande maträtter av gammalt bröd.

Börja så här:

Skär upp ett bröd i skivor om brödet är på väg att bli torrt. Brödskivorna är då lättare att använda till en ny maträtt.

Vitlöksolja är bra att ha till smaksättning av t.ex. rostade bröd-tärningar.

Skala och hacka löken och blanda den med olja. Lägg hacket i en skruvlocksburk.

Förvaras i kylan högst 14 dagar.

Krutonger

Krutonger är bra att ha till hands vid matlagning; att strö över en soppa eller till en sallad. De är lätta att göra och mycket godare än de köpta.

Skär lantbrödet i små kuber och blanda dem med olivolja. Smaksätt med vitlök. Rosta dem i 175° tills brödet är guldgult. Strö över lite salt och förvara i tättslutande burk.

Brödsoppa

Det enklaste och ursprungligaste sättet att använda torrt bröd är till en brödsoppa. I många former har den förekommit, ibland söt med färsk eller torkad frukt, russin eller äppelbitar.

Barndomens brödsoppa serverades med mjölk och vid lite mer frikostiga tillfällen med grädde. På landsbygden i Frankrike är brödsoppan ännu i dag den vanliga kvällsmåltiden. ”Livssoppan” kallas den på franska.

Till soppan behövs:

gammalt bröd
vitlök, olivolja
olika kryddor, salt
buljongtärning

Så här gör man:

Några timjankvistar kokas upp tillsammans med lite libbsticka eller torkad selleriblast. (Alternativt buljongtärning.)

1–2 vitlöksklyftor skärs i bitar, läggs i grytan och får koka ungefär 5 minuter.

Under tiden görs brödbitarna i ordning. De ska helst skäras i ca 1 cm stora bitar och läggs direkt på tallriken med lite olivolja på, varefter den kokande buljongen hälls över. Är brödet för hårt att skära, kan man lägga det helt i soppan. Lite riven ost eller färskt hackat grönt gör soppan ännu godare.

Fransk brödsoppa

– *en lyxigare variant*

2 finhackade lökar
250 g bröd i kuber
30 g smör, 2 msk grädde
1 äggula, ¼ buljong, salt
1½ l vätska

Smält löken i smöret, tillsätt brödbitarna och rosta dem lätt. Fyll på med buljong och låt koka sakta. Passera eller vispa vätskan. Tillsätt grädde och äggula och servera soppan med persilja.

Lätt och gott

Serveras i Schweiz

½ purjolök i skivor, skivad lök

4 skivor gammalt bröd

1 msk smör, 2 dl mjölk

2 ägg, muskot, peppar, salt

Stek brödet i upphettat smör. Lägg brödet åt sidan. Tillsätt purjolök och lök. Låt vitlöken koka med en kort stund och tillsätt brödet. Blanda.

Vispa ägg och mjölk och smaka av med peppar och salt, håll i pannan och låt under ständig omrörning äggmjölken stelna. Servera omedelbart med en matig sallad.

Panzanella – italiensk brödsallad

Till den klassiska panzanellan läggs brödet i blöt och mosas sedan sönder. I den här enkla varianten ingår lättrostad, vitlöksdoftande lantbröd.

Det här behövs till 2 personer:

4–5 mogna kvißtomater

1/2 liten rödlök, 1 vitlöksklyfta

1 tsk rödvinvinäger, 1–2 msk olivolja

4 stora skivor italienskt eller grekiskt lantbröd, färska eller gamla

1/2 pressad vitlöksklyfta

1/2 gurka

10 basilikablada, salt, peppar

Så här gör man:

Skär tomaterna i bitar. Skala och skiva rödlöken i tunna skivor. Dela vitlöksklyftan, den behöver inte skalas. Blanda tomaterna, löken och vitlöken i en skål, ringla över vinägern och oljan. Täck med plastfilm. Ställ salladen svalt i minst 1 timme.

Rosta brödet med pressad vitlök och bryt det i små bitar.

Skär gurkan i tärningar, grovhacka basilikan. Blanda tomatsalladen med brödbitarna, gurkan och basilikan. Salta och peppra.

Brödpuddingarna i norr + syd

Brödpudding kan göras med olika slags bröd och varierande tillbehör och smaksättning. I Finland används torra kanter av surdegsbröd bakat på råg.

Finsk rågbrödpudding

1 l rivet rågbröd

½ msk mald kanel

½ l äppelmos

1 msk smör

Rivet rågbröd och mald kanel rostas i stekpanna utan fett. Varva det rostade brödet och äppelmoset i en smord form – avsluta med ett lager bröd och klicka över smöret. Grädda i 200° ca 30 minuter.

Servera med gräddmjölk eller vaniljsås.

Engelsk brödpudding

4 skivor bröd

1 msk smör

1 msk rårorsocker

ca 1 dl blötlagda, torkade frukter (t.ex. russin)

4 dl mjölk, 2 ägg

1 krm kanel, 1 krm riven muskot

Bred smöret på brödet och skär varje skiva i 4 delar. Lägg hälften av bitarna i botten av den ugnfast smord form med den smörade sidan uppåt. Strö över hälften av sockret och russinen. Gör ett likadan lager till.

Vispa samman mjölk, ägg och kryddor. Häll blandningen över brödet. Grädda i 200° ca 45 minuter.

Även äpplen, skivade eller i små bitar kan användas som mellanlägg. Men då byts muskot ut mot pressad citron.

Fattiga riddare

– älskar alla

Brödskivor ev. vetebrödskivor doppas i pannkaksmet (alt. uppvispat ägg med mjölk). Steks gyllenbruna. Strö över kanel och socker och servera med kompott eller färsk frukt.

”Brödet är kungen bland livsmedel”

Det uttalandet kommer från Lionel Poilâne, den franske bagaren som gjorde surdegsbröd känt över stora delar av världen. Han har också filosoferat kring bröd och beskrivit olika aspekter runt detta i sin bok ”Brödälskarens handbok” (Guide de l’amateur de Pain).

Bröd är mycket, mycket mera

När jag var 17 år och bagarlärling, kände jag en viss avoghet mot min far för att han förde in mig på ett yrke som jag inte hade valt själv och som i mitt tycke begränsade sig till en massa rörelser upprepade i all oändlighet och som resulterade i en produkt utan historia och utan betydelse.

Sedan dess har jag ändrat åsikt. Jag har upptäckt att mitt yrke är en privilegierad plattform, från vilken man har utblick och kontakt med en mängd andra aktiviteter. Jag fick snart ett brinnande intresse för brödets och jäsmedlens beskaffenhet, för mina arbetskamraters karaktärsegenskaper och mina kunders entusiastiska inställning till produkten. Slutligen klarnade det för mig att brödet var mycket mer än jag anat: en sammansatt symbol där hedniska fruktbarhetsriter korsades med religiösa och sexuella föreställningar. Att brödet också möjliggjorde konstnärliga uttrycksformer. Att det var ett politiskt redskap, en social barometer och en ständig källa till upplysning. Och mycket, mycket mera.

Lionel Poilâne avled hösten 2004 i en helikopterolycka.

Funderingar av en bagare

Att baka är att skapa något,
Som kommer att försvinna...
Kvar finns en värme av det
goda baket.

Det mindre lyckade kommer
också att försvinna.
Det som då blir kvar är
erfarenheten

Tänkt och sagt av Erik Olofson, bagare på Gotland.

Inköpsställen

Sädeskvarnar

Mejla till info@hemmakvarnen.se eller ring om du har några frågor.

Göran Toll ☎ 08-663 0889, 0706-07 71 89

Gerhard Vitek ☎ 08-84 34 81, 0730-53 66 52

Gröna Boden

Vasaplatsen 13, 411 26 Göteborg ☎ 031-13 88 88

Stenbakugnar

Små och stora stenbakugnar i modern teknik beygger:

Svenskajordhus@telia.com



Litteraturlista

- Bergman, Eva Lotta. *Hydrothermal Processing of Cereals*. Chalmers 2000.
- Campbell, Åke. *Det svenska brödet*. Stockholm 1950.
- Fredlund, Kerstin. *Inhibition of Calcium and Zink Absorption by Phytate in Man*. Chalmers U 2002.
- Hedh, Jan. *Bröd*. Förlag Prisma 2004.
- Heimann, Werner. *Grundzüge der Lebensmittelchemie*. Steinkopf-Verlag, Hamburg.
- Jakob, Heinrich Eduard. *6000 Jahre Brot*. Rowohlt-Verlag, Hamburg.
- Keyland, Nils. *Svensk allmogekošt*. Stockholm 1919.
- Keyland Nils. *Julbröd, Julbockar och Staffans sång*. Stockholm 1919.
- Larsen, Jørn Urssing. *Framtidens Bröd af Forntidens Korn*. Andra upplaga. Olivia 2000.
- Pokorny, Ada. *Das Getreide und seine Verarbeitung zu Brot und Gebäck. Ernährungsbrief 8–12*. Bad Liebenzell.
- Thomas, Berthold. *Die Nahrungs- und Ballaststoffe der Geteidemehlen und der Bedeutung für det Brotnahrung*. Stuttgart 1964.
- Täckholm, Vivi. *Faraos blomster*. Generalstabens Litografiska Anstalt 1969.
- Wägner, Ria. *Läsebok för brödälskare*. LT Förlag.

Tidskrifter:

- Cerealía 2001 nr. 3 s. 15
- Cerealía 1997 nr. 3
- Cerealía 2003 nr. 3
- Cerealía 2004 nr. 4 s. 6
- Projekt Allkorn. Tidskriften Åter 2004 nr. 4.

Vad är Syran?

Boken *Dagligt bröd* har givits ut av Syrans förlag. Vad står då ”Syran” själv för?

Syran är en verksamhet som har till målsättning att vidareförädla livsmedel av biodynamisk näringskvalitet. I den biodynamiska odlingsprocessen strävar man bl.a. efter att möjliggöra de mognadsprocesser som erfordras för att växterna skall kunna frambringa sina fulla kvaliteter.

Genom det sätt på vilket livsmedlen förvaras och tillagas kan kvaliteten stegras – men också förödas. På Syran strävar vi efter att utveckla sådana metoder där förvaring och tillredning blir en fortsatt förädling till verkliga livsmedel. Vi försöker vinna våra insikter genom den egna verksamheten och i samarbete med andra människor som arbetar i samma anda. Genom böcker, kurser och kontakter med intresserade söker vi sprida våra erfarenheter, samtidigt få nya intryck och impulser.

Förutom »Dagligt bröd« har Syrans förlag givit ut:

Att ta tillvara äpplen Annelies Schöneck

Äppelboken bjuder på en variationsrik vandring. Man får följa äpplenas utvecklingsfaser och kemiska uppbyggnad – deras mångsidiga användning som livsmedel – i matlagningen och för dietkosten. Hur gör man för att torka äpplen, musta eller göra kvass av dem? Recepten ger svar med nya förslag till soppor och såser, krämer och kakor med äpplen i.

Mjölksyrejäsning av grönsaker Annelies Schöneck

Många grönsaker går att förädla genom mjölksyrejäsning. Syrningen sker som en organisk mognadsprocess med hjälp av mikroorganismer, mjölksyrebakterier.

Denna metod är en konservering som har en förädlade effekt och höjer näringsvärdet hos grönsakerna. Den ger oss fullvärdiga livsmedel med pikant smak. Mjölksyrade grönsaker reglerar mag- och tarmverksamheten och hör hemma i den dagliga kosten men också i en rätt diet för t.ex. äldre människor och cancersjuka.

Handgreppen i konsten att uppnå en lyckad syrning kan man lära sig av Annelies Schöneck i denna bok. Hon beskriver hur själva mjölksyrjäsningen går till, berättar om de redskap man behöver och delar med sig av sina många erfarenheter av inläggning och servering av grönsaker. Här finns också kryddstarka blandningar från Latinamerika och Sydostasien.

Det är en metod av genial enkelhet. Den kräver ingen tillförsel av energi och gör det möjligt att ta tillvara skörden från den egna täppan eller trädgården på ett näringsriktigt sätt. Och dessutom: det är spännande att syra!

Säd i daglig kost Annelies Schöneck

Denna bok beskriver de sju sädeslagen: ris, hirs, majs, havre, råg, korn och vete samt de näringsrika grödorna: bovete, quinoa och amaranth. Alla som söker nya vägar i sitt kosthåll får här samlade kunskaper och ett rikt utbud av inspirerande recept. Även den som är glutenintolerant får många uppslag.

De viktigaste egenskaperna vid bakning är tålmod och fantasi.

Viktigt är också att köket är varmt och inte dragigt och att kärl och mjöl är varma. Allt annat sköter degen nästan ensam.

Varje recept som är uppbyggt omkring en levande process fodrar fantasi vid tillämpningen. Mjölet och vätskemängden är variabla – men knådningen liksom valet av tillsatser måste man göra efter egen smak och då uppstår också något helt nytt, det egna brödet!

Det är en av världens äldsta konster att förvandla gröt till bröd och en av de yngsta strömningarna i vår till att få lära sig det på nytt.

Att baka bröd är kanske den mest skapande av alla hushållssysslor och därigenom får man ju dessutom ett både billigt och gott bröd. På köpet får man också ett härligt doftande kök.

Denna bok vill visa hur man kan finna nya vägar till att baka bröd.

Boken innehåller olika grundrecept med många variationer:

bl.a. fullkornsbröd, kornbröd, fruktbröd och glutenfritt bröd.

Annelies Schöneck, som även givit ut böckerna *Mjölksyrning av grönsaker*, *Att ta tillvara äpplen* och *Säd i dagligt kost*, skriver den här gången om sina erfarenheter från bakningen av det egna dagliga brödet och hur baket kan gå till i större skala.

