

HEM BAKNINGS RADET

Broder med pas-
sion för bakning,
möt broder
Ingmund
sid 1-2

Grov gröt blir här-
ligt matbröd i
Franciskanerkloster,
Recept Grötbröd
sid 2



Så här gör du
surdeg,
Redan de gamla
grekerna bakade
med surdeg,
Recept Klassiskt
Surdegsbröd
sid 3

En mjölig genväg
till surdegsbröd,
Vad händer i en
surdeg?
Citron i nya
Smör- & rapsoljan
sid 4



Nyhetsbrev från Hembakningsrådet: Nr 1 Mars -07

Vårt dagliga bröd, av gröt och surdeg!

Det är dags att baka med surdeg. Surdeg är inne igen – vi får många frågor om hur man lyckas med själva surdegen och hur man bakar brödet. I vårt land har vi bakat med surdeg sedan början av 1000-talet e Kr. men redan de gamla grekerna kunde konsten. Egyptierna lär ha använt surdeg för 4000 – 5000 år sedan.

Det finns många fördelar med surdeg i bröd. Brödet blir saftigare och mera hållbart, det blir lättare att skära och smaken får mera arom. Brödet blir också nyttigare med lättillgängliga mineraler.

I det här numret har vi samlat råd om surdegsbaket men vi får också bra bakråd från broder Ingmund. Han bor och arbetar i en lugn och harmonisk miljö i Jonsered utanför Göteborg.

Birgit Nilsson Bergström
Projektledare Hembakningsrådet

Broder Ingmund har sitt eget sätt att baka nyttigt vardagsbröd på. Varje fredag bakar han tolv härliga limpor som sprider sin doft runt hela klostret. Förr använde han ofta surdeg men nu kokar han en grov gröt istället som han bakar limpor på. Ett utmärkt sätt för att få ett saftigt bröd.

Broder Ingmund älskar verkligen att baka och förstår inte varför inte alla älskar det! – Man utvecklas som människa när man skapar något själv. När man stöter på problem måste man lösa dem. Att baka och laga mat är både nyttigt och härligt! Säger han bestämt.

På Franciskusgården bor förutom broder Ingmund ytterligare två bröder och två aspiranter. De lever ett öppet klosterliv och kombinerar mässa och böner med bl. a ungdomsverksamhet.

Ingmund kokar en grov gröt med kross, kli, olja och något sött – oftast farinsocker.

Gröten får svalna i trädgården när det är kallt. Klosterkatten Rufus övervakar. Sedan ställer han en riktigt stor bakbalja i diskhon för att få lagom arbetshöjd. Där blandar han gröten med vatten, jäst (gärna torkad – ”den är ju



Foto: Agneta Thorsén

Broder Ingmund med klosterkatten Rufus



Vårt dagliga bröd forts...

alltid färsk") och mjöl. Ingmund gillar själva hantverket. Att ta i, att blanda, vända och knåda – det är härligt.

Därför gör han allt för hand även om degen är stor och tung. Vi som inte är lika starka använder hellre en Assistent. Degen är klar för jäsning precis lagom till kafferasten. I klostret flyter dagarna på i en lugn rytm med regelbundna tider för böner, arbete och mat.

När brödet har jäst en timme välter Ingmund ut degen på bakbordet, delar den i tolv delar och använder degskrapan. Han öser mjöl över degbitarna, viker in, knådar och viker in igen. Ibland behövs en näve mjöl till. – En intuitiv känsla säger när det är lagom mycket mjöl. Blir det för lite flyter limporna ut och med för mycket mjöl blir de torra.

Som ung grabb i Göteborgs skärgård, fick Ingmund och hans bröder stå på knä på stolar hemma vid köksbordet och göra som mamma visade.



Så lärde han sig baka och laga mat. I realskolan lärde han sig mycket av en fantastisk skolkökslärarinna.

När limporna är formade lägger han tre limpor på varje plåt. – Men det gör inget med skavanker, bullarna jäser sig vackra, säger Ingmund tryggt.

Klostrets nya ångugn använder han även som jässkåp. Limporna jäser först i låg, fuktig värme innan värmen höjs och limporna gräddas klara. De får en underbar skorpa och en fantastisk



färg. Hemma kan man pröva att pensla ytan med vatten några gånger före och under gräddningen. – Jag experimenterar med receptet ibland, berättar han. Jag har bytt ut en femtedel av vetemjölet mot dinkel- eller speltvete, med mycket gott resultat. Ibland håller jag i hackade äpplen, russin eller hackade aprikoser. Valnötter blir säkert också gott. – På påsk bakar jag med vassle som degvätska. Då gör vi pascha, den ryska efterrätten med färskost på 22 liter mjölk och får mycket vassle över.

Broder Ingmund gillar inte dagens mikrovågsugnsmentalitet då allt man gör i köket skall gå fort. – Att laga mat eller baka måste få ta sin tid för att bli bra. Tänk bara så gott det är med kalvfrikassé, ett riktigt långkok!



Broder Ingmunds Grötbröd

Först kokas en grov gröt som får svalna. Gröten blandas med vatten, jäst och mjöl och får jäsa en timme innan limporna formas och gräddas. Använder man färsk jäst bör vattnet vara lite svalare, 37°.

2 BRÖD

Gröt:

6 1/2 dl vatten
3 1/2 dl rågkross
2 1/2 dl vetekli
1/2 dl farinsocker
1/2 dl olja
1 msk salt

Utbakning:

2 dl varmt vatten, 40°
1 pkt torrjäst, 50 g
10-12 dl vetemjöl

Gör så här:

1. Blanda samtliga ingredienser till gröten i en kastrull och låt koka ca 10 minuter.
2. Häll upp gröten i en stor bunke och låt svalna till 40°.
3. Tillsätt vatten, jäst och det mesta av mjölet (spara några dl till utbakningen). Arbeta samman degen till en smidig deg. Låt jäsa under bakduk ca 1 timme.
4. Ta upp degen på mjölat bakbord. Tillsätt ev. mera mjöl, knåda degen smidig och forma till två limpor. Lägg på bakplåtspappersklädd plåt.
5. Ställ in plåten i kall ugn, sätt termostaten på 150° och låt stå i 30 minuter.
6. Hög ugnsvärmen till 225°, pensla limporna med vatten och grädda i 25 minuter.
7. Sänk nu ugnsvärmen till 150°, pensla limporna igen och grädda ytterligare ca 20 minuter. Brödet är färdigräddat när det hörs ihåligt när man knackar det i botten.



HEM BAKNINGS RÅDET

Så här gör du surdeg:

En surdeg tar 5 dygn att bli klar. Denna sats blir stor, kan delas upp och frysas in i mindre påsar.

Dag 1-3: 1 dl ljummet vatten, 40°
1 dl grovt rågmjöl

Dag 4: 1 liter ljummet vatten, 40°
10 dl grovt rågmjöl

Gör så här:



Dag 1: Blanda vatten och mjöl i en glasskål eller rostfri bunke (bör rymma ca 3-4 liter). Det är viktigt att skålen är helt ren. Täck med handduk eller plastfolie. Ställ varmt, gärna nära ett element i tre dagar.

Dag 2 & 3: Rör om varje dag.



Dag 4: Tillsätt vatten och mjöl. Rör ihop till en lös deg. Låt stå ett dygn i rumstemperatur.



Dag 5: Nu är surdegen klar! Dela upp degen i 10 delar. Baka på t ex en del och fördela resterande surdeg i påsar eller burkar á 1 1/2 dl och frysa in (hållbar ca 1 år i frysen). I kylskåp är surdegen hållbar ca 5 dagar.

Ny surdeg: När endast en förpackning är kvar använd den som om det vore dag 4. På ett dygn har du en ny sats att baka av samt att frysa in.

Observera! Kom ihåg att ta fram surdegen i god tid när du skall baka. Den bör vara rumstempererad

Bra komihåg:

- Till en surdeg behövs enbart rågmjöl och vatten.
- Utgå från fullkorn av råg – finmalet eller grovt spelar ingen roll.
- Surdegen skall stå varmt – gärna nära ett element eller på ett golv med värmeslingor (täck väl). När temperaturen är något högre än rumstemperatur (+ 27°) blir balansen mellan mjölksyre- och ättiksyrebakterier lättare rätt. Står surdegen för svalt tar ättiksyrebakterierna över och surdegen blir mycket syrlig.
- Fyra till fem dagar är optimalt för att en surdeg skall mogna.

Baka med surdeg

Redan de gamla grekerna bakade med surdeg. Sveriges första jästfabrik startades i Skåne först i mitten av 1800-talet. Innan dess sparade man lite deg från varje bakning och höll degen vid liv. Eller så lät man bli att diska baktråget av trä, höllde på nytt vatten och mjöl och lät det stå varmt. Något dygn senare började det bubbla och degen hade fått liv igen!

Idag använder vi surdeg för att vi gillar smaken och för att kunna baka ett grovt, fiberrikt bröd som också blir saftigt. Med surdeg håller brödet längre och det blir lättare att skära.

Men för att brödet skall jäsa jämnt och bli högt bör man komplettera surdegen med färsk jäst. 1/4 - 1/2 paket á 50 g är bra till en sats som ger 2 limpor.

Klassiskt Surdegsbröd



Mängden surdeg kan man variera utifrån hur mycket man gillar syrligt bröd. Här använder vi 3 dl och får fram en god syrlighet samt ett hållbart matbröd. Med 1 1/2 dl surdeg blir brödet mindre syrligt.

2 LIMPOR

3 dl surdeg*
25 g jäst
6 dl ljummet vatten 37°
25 g rumsvarmt smör
1 msk salt
1 msk stött kummin
1 msk brödsirap
6 dl grovt rågmjöl
10 - 11 dl vetemjöl

Gör så här:

1. Håll surdegen i en bunke, smula ner jäst och håll över vattnet.

2. Tillsätt smör i klickar, salt, kummin, sirap, rågmjöl och det mesta av vetemjölet.

3. Arbeta degen kraftigt, tillsätt ev. mera vetemjöl och lät den jäsa under bakduk ca 1 timme.

4. Ta upp degen på mjölat bakbord och knåda den smidig. Forma till två limpor och lägg dem på bakplåtspappersklädd plåt. Låt jäsa under bakduk 30 - 40 minuter. Sätt ugnen på 200°.

5. Grädda i ugnen ca 45 minuter. Låt svalna under bakduk.

Genvägen till Surdegsbröd

Med Kungsörns Lantbrödsmjöl får man en färdig surdeg. Mjölet är blandat med torkad surdeg i pulverform. Samtliga tre mjölmixer innehåller också skallat rågmjöl som gör att brödet blir saftigt och mera hållbart.

Lantbrödsmjöl ljus är en mjölblandning av vete och råg.

Lantbrödsmjöl mörkt är en mjölblandning av vete, råg och rågkli. 32 % fullkorn.

Lantbrödsmjöl 4 sädesslag är en mjölblandning av vete, råg, korn samt havre. 15 % fullkorn.



Smör- & rapsolja citron

Den populära smör- & rapsoljan har fått ett syskon, med citronsmak.

Ger en frisk citronsmak åt sockerkaka, foccacia eller scones!



Vad händer i en surdeg?

När mjöl och vatten blandas startar mjölets mjölksyrabakterier en spontan syrningsprocess. Då kan inte andra bakterier överleva. Mjölksyran påverkar mjölets proteiner så att bakegenskaperna förbättras.

När man fortsätter att tillföra mjöl och vatten ökar syrabildningen. Ättiksyra, koldioxid, alkohol och en del aromämnen bildas. Ättiksyran oskadliggör mögelsvampar vilket förbättrar hållbarheten men bidrar också till smaken. Det är viktigt att få balans mellan mjölksyra och ättiksyra och det är lättast i en surdeg på enbart rågmjöl och vatten. Fytinsyra, som finns i grovt mjöl och som lätt binder mineralämnen, bryts ner i ett surdegsbröd vilket gör brödet nyttigare.

Med sirap i degen blir konsistensen bättre

Danisco jämförde danskt, osötat rågbröd med sötat svenskt. Man fann att lite sirap i degen gör brödet saftigare, mjukare och hållbarheten ökar.



Sockret i sirapen påskyndar jäsningsen, strukturen blir porösare och det ger ett mjukare bröd. Sockret binder vatten vilket ökar hållbarheten.

Söker du bakgrunder till bakningen?

I boken Bakgrunder hittar du svaren och ett 40-tal blandade bakrecept. Beställ på info@hembakningsradet.se eller på telefon 031-24 50 14. Pris 95 kronor/styck. Eller 60 kronor/styck vid köp av tio eller fler.



HEM BAKNINGSRÅDET

Bildades 1959 med uppgift att hålla kulturarvet att baka hemma levande. Vår ambition är att sprida inspirerande recept och användbar information för såväl nya som för redan etablerade hembakare.

Intressenter:

Bakom Hembakningsrådet står Danisco Sugar AB, Electrolux Small Appliances, Jästbolaget AB, Lantmännen Axa och Svenska Smör AB.



Birgit Nilsson Bergström
Projektledare

Jag svarar på telefon- och mailfrågor!
Tel. 031 - 24 50 14
e-post: info@hembakningsradet.se

Box 7040, 402 31 Göteborg
www.hembakningsradet.se