En riktig surdeg

Här är brödet för dig som tycker att ett bröd ska vara:

- gott (mums!)
- bakat med minimal arbetsinsats även om det tar några dagar (men då är det mikroorganismerna som står för jobbet)
- hälsosamt: flera sädesslag och fullkorn ger bred näring, lergryta gör näringsämnena mer tillgängliga, syrakultur tros förebygga allergier, långjäsning gör brödet mer lättsmält och vissa glutenkänsliga personer kan äta bröd med gluten i om det blivit långjäst
- hållbart: blir bara godare och godare under de första dygnen, håller i en vecka
- miljövänligt: bakas med fördel på ekologiskt och lokalt odlad spannmål (inget specialvete)
- okänsligt: mängder, temperatur och tider kan ändras ganska mycket utan att brödet blir misslyckat

Kort sagt, ett rejält vardagsbröd.

Det här behöver du:

En stor bunke

En träslev

En lergryta, 2 liters, med lock (inte nödvändigt men brödet blir godare och mer jämngräddat) Lergryta ″Schlemmertopf″ brukar finnas på secondhand butiker.

Sleven och bunken diskas aldrig. De blir bärare av surdegskulturen. Låt bunken stå med en handduk över tills det är dags att baka nästa gång. Du kan slå ett ihopknutet resårband runt handduken så att inte flugor hittar in. Receptet nedan är ett grundrecept. Första gången du bakar måste du tillsätta ca 10 gr jäst Dag 1 och ca 10 gr jäst vid utbakningen. Andra gången kan det räcka med att du tillsätter 10 gr jäst vid utbakningen och tredje gången bör surdegeskulturen klara sig själv. När syrakulturen är i full vigör är ytan bubblig på tredje dagen. Då behöver ingen mer jäst tillsättas.

Dag1

1 dl grovt rågmjöl (mindre mängd ifall det är mycket degrester kvar från förra bakningen.)
1 dl helt råg eller lite mindre än 1 dl rågkross eller fyrkornskross (mindre mängd ifall det är mycket degrester kvar från förra bakningen eller du vill behålla möjligheten att lägga grötrester i degen.)
0.5 dl hela linfrön
1 l kokande vatten

Blanda och låt stå i rumstemperatur. När innehållet svalnat till rumstemperatur tillsätter du 1 tsk honung (inte nödvändigt, men kan hjälpa processen) och ev mer vatten om det behövs för att konsistensen ska bli som en mycket lös havregrynssgröt.

Dag 2-3

Strö över lite grovt rågmjöl och så mycket vatten att konsistensen fortsätter att vara som någonting mitt emellan havregrynsgröt och pannkakssmet.

Processen blir säkrare om du tittar till din deg ofta, rör om och tillsätter lite mjöl och vatten, minst en gång om dagen men gärna 2-3 gånger dagligen.

Hur vet jag om det är rätt?

Rör om. Är ytan bubblig igen redan efter en kort stund så är det dags att baka ut. Det brukar ske på tredje dagen. Det ska lukta surt men gott.

Luktar det spyer eller uppträder mögel på ytan har det gått snett. Då är det bara att tippa ut alltihop i komposten, diska bunke och slev och börja om. Det händer som tur var inte så ofta men ibland händer det. Mögel beror på för lite vatten eller för lite omrörning. Risken för snedjäsning minskar om du ”matar” surdegen regelbundet. Den kan också snedjäsa om du låter den stå kvar när den egentligen är mogen att bakas ut.

Är ytan bubblig men du har inte tid idag? Strö in lite mer rågmjöl så att bakterierna har något att mumsa på under tiden och ställ in i kylskåpet.

Är ytan ännu inte bubblig? Rör om, ”mata” och vänta en dag eller två med utbakningen. Kanske tillsätta lite mer honung och ställa den på ett lite varmare ställe.

Utbakning

Det här behövs:
1 msk salt (gärna jodfritt som inte stör bakteriekulturen)
5 dl grovt mjöl t ex grahamsmjöl, fullkornsdinkel, fullkornsrågmjöl
8-9 dl fint mjöl t ex siktat rågmjöl, vetemjöl, dinkelsikt

Smörj lergrytan med matolja. Rör ner så mycket mjöl som går medan det fortfarande går att röra om med sleven. Tippa därefter ut degen på bakbordet och tillsätt så mycket mjöl, lite i taget, som behövs för att kunna snabbt arbeta ihop brödet på bakbordet utan att knåda djupt. Vält ner limpan i grytan. Sätt på locket och ställ in brödet i kylskåpet att långjäsa 1-2 dygn.

Gör rent bakbordet med en degskrapa (eller målarspackel som bara används till bak) och lägg resterna tillbaka i bunken, täck över bunken med handduk och låt den stå i skafferiet eller på köksbänken. Inget spill!

Du kan sätta en ny deg direkt eller låta mjölresterna torka i bunken tills det är dags igen.

Gräddning

Ställ in brödet i kall ugn. Ställ ugnen på ca 175° grädda (ungefär):

- 1.5 timme med lock, därefter
- 45 minuter utan lock, därefter

- stäng av ugnen, låt brödet stå kvar i några timmar att svalna långsamt och dunsta bort fuktighet
- lägg på locket och låt brödet mogna, gärna över natt.

När du förvissat dig om att överskottsfukten ångat bort kan du förvara brödet i lergrytan. Njuuut!

När åtgången är stor

På senaste tiden har brödet tagit slut innan jag hunnit baka nytt. Man kan påskynda processen om man före utbakningen späder surdegen med vatten och häller undan en liten skål med bubblig kultur, bakar ut som vanligt och sedan häller in den bubbliga kulturen i bunken när den nya satsen svalnat till ljummet. Då kan man baka ut redan nästa dag igen. Mjölmängderna justeras efter nya vätskemängden.

Hillevi Helmfrid
Gårdspånga 155
598 94 Vimmerby
0492-70064, 0703-755600
hupp@hillevihelmfrid.com