



Hur du bakar surdegsbröd

KOMPLETT GUIDE
FRÅN BÖRJAN TILL SLUT



Finns det något bättre ?

Än ett nybakat surdegsbröd med smör, lite havssalt. Ja, kanske doppa brödet i en jungfruolivolja. Och sen är det doften av nybakat bröd som sprider sig i rummet. Tänk tillbaka på platser där du möts av en doft av nybakat bröd. Hur dina sinnen startar. Med den här guiden kommer du få en möjlighet att själv börja baka ditt surdegsbröd, välkommen!





Först några tankar om att baka hemma!

Att lyckas med bakning är en process som påverkas av många faktorer som temperatur, mjöltyper och din förmåga att våga göra misstag. Jo, visst kommer du att lyckas, men det behövs också misslyckas för att du skall förstå och lära dig av dina misstag. Och det tar tid att hitta ditt sätt att baka. Detta recept fungerar för mig och jag har använt det sedan jag hade restaurangen för 25 år sedan. Det är ett "grundrecept" som du senare experimentera med när du är lite varm i kläderna. Varför inte lägga till några valnötter, några ostbitar och oliver eller solrosfrön? En annan detalj med surdegsbröd är det håller sig längre samt att det är ett nyttigare bröd. Gluten bryts ner effektivare i jäsningen.

Naturligtvis finns det många recept där ute. Men min rekommendation till dig är att hitta "ditt" sätt att baka surdegsbröd och inte ge upp i första hand. Det kommer med tiden och tillslut kan du baka i sömnen.

HAR DU NÅGRA FRÅGOR NÄR DU BAKAR, ANVÄND LIVE CHATTEN PÅ HEMSIDAN

WWW.CHEFMARTINO.DK

HAPPY BAKING - GOOD BAKING



Gör ett schema!

Det är en god idé att göra ett bakschem som du lär dig utantill.

Det underlättar betydligt och du får en "bakrutin" att följa.

Så här gör jag, men såklart får du anpassa bakningen till dina tider.

- DAG 1:

KL17.00 BÖRJAR JAG MED ATT BLANDA
IHOP DEGEN FÖR ATT SÄTTA DEN PÅ "AUTOLYS" I
1 EN TIMMA. SEDAN KÖR JAG DEN I BAKMASKINEN I
10-15 MINUTER.

DÄREFTER LÅTER JAG DEN VILA I 1 TIMMA I SIN "BAKLÅDA.
VARPÅ "VIKNINGEN" BÖRJAR (VIKER FYRSLAGET).
UPPREPAR VIKNINGEN VARJE TIMMA X 3.

SÅ VID KL: 22 HAR DEGEN SIN VIKNING 4 GÅNGER OCH DÄREFTER
STÄLLER JAG IN DEGEN I SIN LÅDA I KYLEN I MINST 12 TIMMAR.



- DAG 2:

VID 10 TIDEN SÄTTER JAG PÅ UGNEN OCH TAR FRAM DEGEN. LÅTER UGNEN BLI RIKTIGT VARM PÅ HÖGSTA TEMPERATUR.

FORMAR DEGEN TILL LIMPA, BAGUETTER ELLER SMÅBRÖD. LÅTER SEDAN DEGEN FÅ EN ANDRA JÄSNING I CA:1 TIMMA.

SEN IN I UGNEN OCH GRÄDDA KLART. VIKTIGT ATT LÅTA BRÖDET SVALNA ORDENTLIGT INNAN DET SKÄRS UPP - JAG VET, DET ÄR SVÅRT, MEN DET LÖNAR SIG. BRÖDET "SÄTTER" SIG BÄTTRE OCH FÄR LÄNGRE HÄLLBARHET. OCH FAKTUM ÄR ATT JAG TYCKER BRÖDET BLIR SOM BÄST NÄSTAN DAGEN EFTER...



10 Budord om bakning

1. ANVÄND EKOLOGISKT MJÖL.
2. TILLSÄTT NÅGOT "SKÅLLAT" - EXEMPEL HAVREGRYN, KORN.
3. JOBBA MED "KLADDIGA" DEGAR - MINDRE MJÖL.
4. BÖRJA BAKA MED SURDEG I STÄLLET FÖR "KÖP JÄST".
5. TILLSÄTT 25-30 G SALT /LITER VÄTSKA.
6. BLANDA DEGEN LÄNGE - TILLS DEN BLIR TRÅDIG / BLANK.
7. LÅT DEGEN KALLJÄSA, GÄRNA I KYLEN ÖVER NATTEN.
8. HANTERA DEGEN VARSAMT EFTER DEN HAR JÄST UPP.
9. VÄRM UPP UGNEN TILL MAX TEMP, 250-275 C.
10. HÄLL ETT GLAS VATTEN PÅ EN PLÅT I BOTTEN PÅ UGNEN, NÄR DU SÄTTER IN BRÖDET. DET SKAPAR ÅNGA OCH DEGEN RESER SIG LÄTTARE OCH DET BLIR EN KRISPIGARE YTA.



Först av allt behövs en “surdegsstarter”

OCKSÅ KALLAD “LEAVEN” “CHIEF” “CHEF” “HEAD”
“MAMMAN” OR “SPONGE ”

Kårt barn har många namn, så även surdegen eller grunddegen till att kunna baka surdegsbröd. Men visst är det fantastisk. Föreställ dig att du med bara vatten och mjöl kan skapa en levande kultur av goda mikroorganismer och använda den för att baka ett bröd fyllt med smak och saftig konsistens. Det är en levande process och ibland går det kanske inte som du vill, så lite envishet är bra att ha. Men det är inte svårt eller dyrt. Jag har varit tvungen att “starta om” flera gånger innan min surdegsstartare blev levande. Principen är enkel, det är 50/50 vatten och mjöl. Du håller den sedan vid liv genom att mata och upprätthålla jästningen med mjöl och vatten. Men mer om det senare här i lilla boken om surdegsjäsning.





ALLA GODA SURDEGSBRÖD BÖRJAR MED EN BRA
SURDEGSSTARTARE -MAMMA!



SÅ HÄR GÖR DU DIN “SURDEGSSTARTARE”

Dag 1.

Mät 70 gram vatten och 70 gram mjöl. Använd helst ett ekologiskt stenmaletmjöl av vete. Det hjälper till att påskynda tillväxten av surdeg eftersom ekologiskt mjöl inte innehåller konserveringsmedel. Använd kallt vatten så att mjölet inte klumpar sig omedelbart och använd fingrarna och knåda mjölet och vattnet till en smidigt “deg”

Lägg ett lock eller plastfilm på din skål och håll den i rumstemperatur och låt degen vila i 24 timmar. Nu börjar magin.





ANVÄND KALLT VATTEN!



ANVÄND DINA FINGRAR!





Dag 2.

Dag 2, behöver du inte göra något åt degen annat än att lyfta locket och kolla hur din surdeg har det. Det kan redan ha börjat få några bubblor (tecken på att jäsning har börjat). Men det är inte alls säkert, det kan vara nödvändigt med ett dygn till innan jäsningsprocessen startar. Sätt tillbaka locket och låt det stå i 24 timmar i rumstemperatur.





Dag 3-4-5-6

Dag 3.

Idag är det dags att mata din nya vän för första gången. Väg 70 g vatten och 70 g mjöl och rör in i din kompis. Om det fortfarande inte finns några bubblor finns det inget anledning till oro, ge den lite mer tid. Vännen (surdegen) bör nu ha en "rinnande" struktur. Håll i några droppar extra vatten om du tycker att det är för tjockt. Överför den sedan till en större burk och sätt tillbaka den på plats i rummet.

Dag 4-5-6.

Nu är din kompis förhoppningsvis igång och måste matas varje dag. Varje gång du matar, ta bort hälften av surdegen och kasta, tillsätt sedan 100 g mjöl och 100 g vatten. Rör om med en träsked eller, som jag gör, med en träpinne, vilket jag tycker är det bästa verktyget att blanda med.



Dag 7.

Hurra - din nya vän är förhoppningsvis (om allt gått bra) levande och är nu redo för dig att börja baka surdegsbröd. Det skall dofta behagligt och vara rikligt med bubblor.

Varje gång innan du skall baka matar du upp den 5-6 timmar innan, då skall den öka i volym till att nästan dubbla sin storlek. Vilket betyder att den är "potent" och redo att baka med. Om du bakar ofta, förvara din surdegsstarter vid rumstemperatur och mata den 1 gång om dagen för att hålla den aktiv. Om du planerar att baka bara en gång i veckan, förvara den i kylan för att behålla den i liv och mata den då en gång i veckan. Skall du resa bort går det bra att frysa den och sedan tina upp den när du är hemma igen - börja om att mata den.





Dags att blanda degen!

Ingredienser:

(räcker till ett stort bröd eller 4 st små baguetter)

520 g vetemjöl (ekologiskt alt. manitoba typ mycket gluten)

220 g rumstempererat vatten

200 g mix av skållade havreflingor *

200 g av "mamman / surdegsstartern"

20 g salt

* Börja först att göra mixen av skållade havregrynen. Häll 1 liter kokande vattane över 2 dl havregryn och rör om. Låt det sedan svalna innan den blandas i. Om inte allt går åt, går det utmärkt att spara i kylan 1 vecka till nästa bak.



DU BEHÖVER NÅGRA TILLBEHÖR:

EN SIL, EN TERMOMETER, EN DEGSKRAPA
OCH EN JÄSLÅDA FÖR DEGEN. OCH EN VÅG.



Steg 1 –blandning!

1. Börja med att mäta upp vatten och häll i degblandaren.
2. Mät upp mixen av skållade havregryn och surdegsmamman och häll i blandaren.
3. Mät sedan upp mjölet och häll i. Kör sedan igång blandaren och kör tills degen har gått ihop efter några minuter.

DON'T BE AFRAID,
THE DOUGH IS
"STICKY".





Steg 2 – autolys!

Nu skall degen absorbera mjölet vattnet helt. Degen dras samman och den aktiverar enzymerna i mjölet. Och proteinerna startar utvecklingen av glutentrådarna. Enzymerna bryter ner stärkelsen och degen blir mjukare och mer elastisk att arbeta med. Metoden kallas för “autolys”.

Tiden kan variera mellan 30 minuter till flera timmar beroende på mjöl. Men ett vanligt vetemjöl låter jag ligga minst 1 timma.





Steg 3 – knådningen!

För att få en riktigt härlig deg måste degen “knådas” ordentligt. Då binds gluten och gliadin samman och “degtrådarna” skapas. Degen ska vara blank och “trådig” när den är klar. Det bör ta cirka 15 minuter. Just innan degen är klar, tillsätt saltet 2 minuter före slutet. Då är det dags att göra “degtestet” för att se om gluten och gliadin har bundits ordentligt. Om du kan dra i degen utan att brister lätt är den klar.





Steg 4 – Vilan!

Ta ut din deglåda och smörj den i botten med lite olivolja. Detta säkerställer att degen inte fastnar i botten. Skrapa degen ur skålen med en degskrapa. Sätt på locket, nu ska den få vila i 1 timme innan “vikningen”.



Z Z Z Z Z . . .



Steg 5 – vikningen!

Om du vill lyckas med ett bra bröd, börjar en viktig del av bakningen, nämligen "vikning". Du skall sträcka och dra degen och vika den fyra gånger över sig själv. Ta tag i ena sidan och dra degen ordentligt och vik över 2/3. Upprepa på andra sidan och gör samma sak på långsidorna. Vänd degen och låt den vila i ytterligare en timme. Upprepa detta tre gånger till. Efter vikningen och för bästa smak, täck lådan och lägg den på en kall plats (kylskåp) och låt degen jäsa i minst 12 timmar inna den skall gräddas.

"Om du inte har tid att vänta kan du låta degen jäsa direkt efter vikningen. (Dock utvecklas inte brödet lika bra smakmässigt.) Täck lådan och vänta tills degen har ökat till dubbelt så stor. Gå sedan till nästa steg, forma brödet "





Dags att forma brödet!

Det finns många sätt att forma degen på, men gör det enkelt om det är första gången. Och det finns några tumregler. Det är viktigt att hantera degen varsamt utan att pressa luften ur degen.

Och "spänna ytan på degen" med hjälp av degskrapan genom att "rulla" runt degen mot bordsytan. Se till att använda så lite mjöl som möjligt på bakkbordet. Då fäster degen lättare och ett motstånd skapas när du "tänjer" degen. När du format degen, mjöla den på ytan och låt den sedan jäsa upp ca: 1 timma (andra jäsningen) under en bakduk innan den gräddas.





Tumregler!

- * HANTERA DEGEN FÖRSIKTIGT SÅ ATT LUFTEN INTE PRESSAS UT.
- * HA SÅ LITE MJÖL PÅ BORDET SOM MÖJLIGT.
- * VAR INTE RÄDD FÖR ATT DEGEN ÄR KLIBBIG.
- * ANVÄND DIN DEGSKRAPA FÖR ATT FORMA DEGEN.
- * PUDRA ÖVER LITE MJÖL PÅ DEGEN INNAN DU SÄTTER IN I UGNEN.
- * OCH DU MÅSTE ÖVA, ÖVA OCH ÖVA. DET KAN SE ENKELT UT NÄR NÅGON SOM KAN GÖRA DET, MEN DET TAR TID ATT HITTA DIN EGEN STIL. MEN GE INTE UPP - MJÖL ÄR BILLIGT.





Grädda brödet del 1!

Se till att du har värmt ugnen till högsta temperatur, 275 eller 250 grader. Ställ en ugnsplåt längst ner i ugnen.

Ställ in brödet och håll ett glas vatten på ugnsplåten för att skapa ånga, vilket är viktigt för att baka bra bröd. Detta gör att degen lättare reser sig innan det skapar en skorpa.

Stäng omedelbart dörren och låt den vara stängd i 10-15 minuter. Öppna därefter luckan och släpp ångan. Flytta ner brödet längst ner i ugnen så att brödet också får en skorpa på botten. Kanske flytta brödet runt brödet om värmen i ugnen är ojämn.

P/S - NÄR DU BLIVIT LITE VARM I KLÄDERNA KAN DU BÖRJA EXPERIMENTERA ATT SNITTA BRÖDET MED EN VASS KNIV PÅ YTAN INNAN GRÄDDNING!





Grädda brödet del 2!

Sänk temperaturen till 245 grader. Sätt in termometern efter 20 minuter och mät temperaturen i mitten av brödet. Du vet att brödet är klart när temperaturen är 95-98 grader. Du kan också kontrollera om brödet är klart genom att knacka på undersidan, vilket ger ett doft och ihåligt ljud.

CONGRATULATIONS!!

YOU'VE MADE IT TO THE END.





Baka i en gryta!

Att baka i en gryta "holländsk ugn" har flera fördelar och är värt ett försök. Det gör att ångan förblir i grytan. Effekten är densamma som att hälla ett glas vatten de första 10 minuterna i ugnsplåten. Värmen blir också jämn i den "holländska ugnen" och brödet blir saftigt med en krispig skorpa.

Se till att värma upp grytan till den högsta temperaturen du kan få i ugnen (250-275C) ungefär: 20-30 minuter innan brödet ska läggas i.





Gör så här!

1. Gör degen som vanligt och forma den till önskad form.
2. Låt degen höjas i en timme eller två på ett bakpapper.
3. Lägg sedan degen försiktigt i den uppvärmda "holländska ugnen", sätt på locket och sätt snabbt i ugnen.
4. Efter 10-15 minuter lyfter du av locket och bakar brödet tills det når 96-98 grader.



YOUR DUTCH OWEN BREAD IS READY!!

Happy Baking - Good Baking



Följ med!

Registrera dig på Chef Martino Food Universe för att få nyhetsbrev och fler tips och inspiration i köket.

- See you soon!

Cheers, Chef Martino!

www.chefmartino.dk

