

Levain är ett franskt begrepp inom bakningen och är en "starter", en vildjästkultur likt surdegen. Dessa två skiljer sig dock en del. Till skillnad från surdeg, som är baserad på rågmjöl, görs en levain på vetemjöl eller andra ljusa och mer finmalda mjölsorter. Levainen domineras även av laktosyra vilket ger ett aromrikt bröd med rund och fyllig smak. Rågsurdegen domineras istället av ättiksyra vilket ger ett mer syrligt bröd.

Grundrecept för levain

- 3 dl kranvarmt vatten hålls över
- 100 g ekologiska russin

Täck och låt stå i rumstemperatur i 3 dygn. Sila och kasta russinen.

- 200 g russinvätska
- 150 g ljus, finmald mjölsort som vetemjöl eller durum.

Blanda, täck med plast och låt stå 2 dygn i rumstemperatur.

- 2 dl vatten
- 150 g mjöl av samma sort som tidigare

Blanda och låt stå framme i ytterligare ett dygn. Sedan är den klar att baka på. Det som inte används ställs i kyl. En levain underhålls på samma sätt som en surdeg. Den behöver matas med lite vatten och mjöl minst en gång i veckan om man inte bakat under denna tid. Dagen innan bakning tar man fram levainen och blandar i

- 1 dl vatten
- 80 g mjöl

Blanda och låt stå framme i ett dygn. Baka och njut men tänk på att spara en del levain till nästa bak då proceduren upprepas.