

En vanligt spridd uppfattning är att surdegsbröd är omständigt och tidskrävande att baka. Detta är sant på så sätt att allt nytt beteende har en tröskel som man måste ta sig över. Första gången ska även själva surdegskulturen startas och sedan är det arbetsinsatser och jäsningsar i omgångar spridda över (i detta fall) två dagar. Men efter första gången finns kulturen färdig i kylan och är inte jobbigare än att komma ihåg att köpa jäst, öppna jästpaketet och smula jästen i degbunken. Man kommer också in i en rutin som passar de egna förhållandena och medan degen jäser behöver du i alla fall inte stå och titta på, utan kan göra något annat.

Kompromissernas surdegsbröd

Nedanstående recept är en kompromiss utifrån sökningar på internet och läsande i några brödbakningsböcker. Som vanligt finns det inte bara ett enda rätt sätt att göra en sak och varje bagare har sina käpphästar och absoluta viktigheter. Så ta även detta recept med en liten nypa salt och utveckla ditt eget surdegsbröd och din egen bakstil. En sats räcker till två brödformar (två bröd).

Surdegskulturen startar du på följande sätt: 4 msk rågmjöl rörs ut i två dl ljummet vatten i en ren glasburk som får stå varmt (22-28 grader) i två dagar. Locket på burken kan vara av eller löst på, du kan röra i kulturen eller låta bli. Efter dessa två dagar tillsätts ytterligare 2 msk rågmjöl och efter ett dygn eller två till är surdegskulturen färdig. Du känner garanterat på lukten om du har lyckats eller misslyckats att bjuda in rätt mikroorganismer. Jäsningsprocessen kan underlättas om du tillför lite naturell yoghurt, honung eller rivet äpple.

Dag 1 på kvällen: 1-2 dl surdeg, 1,5 dl ljummet vatten och 2 dl rågmjöl blandas i en bunke som får stå övertäckt i ett rumsvarmt utrymme över natten.

Dag 2 på morgonen/förmiddagen: Innan mer mjöl och vatten blandas i tar du undan 1-2 dl surdeg som förvaras i en glasburk med lock i kylan. Om surdegen inte används på ett tag ska den matas en gång i veckan med en matsked rågmjöl och lite vatten. Nu blandas 1,5 dl ljummet vatten och 2 dl rågmjöl ner i bunken som får stå övertäckt 5-10 timmar.

Dag 2 på kvällen: Nu är det dags för 2,5 dl ljummet vatten, salt efter behag, 1 dl vetemjöl och 4-5 dl rågmjöl att blandas ner i bunken. Degens konsistens ska vara ganska kompakt. Degen förs över i två smorda (smör eller olja) brödformar och plattas till. Degen jäses i formarna cirka två timmar på en plats där temperaturen är något över rumstemperatur. Hos mig fungerar skåpet över kylskåpet bra till denna uppgift. När bröden jäst färdigt sätts ugnen på 250 grader. När värmen i ugnen är 250 grader sätts de färdigjasta bröden in i ugnen och värmen sänks till 200 grader. Efter 40 min sänks värmen till 180 och gräddningen pågår ytterligare 20 minuter. Ta ut bröden ur formarna när de har svalnat lite och täck över med handduk och en filt för en långsam avsvälning under nattens mörka timmar.

Egna variationer

Du kan givetvis variera mjölsorterna, tillföra olika ingredienser och kryddor i ditt bröd för att få olika typer av surdegsbröd. Det blir dock bäst om det är mest rågmjöl i degen. Exempel på kryddor är salt, anis, kummin, fänkål, kardemumma, enbär och kanel. Exempel på övriga ingredienser är skållat kross, pumpakärnor, solrosfrö, sesamfrö, ringblomma, russin, fikon, aprikos, torkade äpplen och havtornsbär.

Jan Gustafson-Berge

Att sköta om och förstå surdegen

Att ta hand om och sköta sin surdeg är inte så krångligt som det kan verka, men väl värt arbetet - en välmående surdeg gör att brödet blir bra! Det beror inte på hur bra man har knådat, vilka ingredienser man hade eller något annat fel man tror sig ha gjort - det resultat man får beror till största sannolikhet på hur surdegen mår när man började att baka. Så lär känna din surdeg - smaka, lukta och titta på den så du vet hur den mår innan du började baka. Gör detta varje gång du bakar med surdegen! Jämför sedan med det färdiga brödresultatet och lägg det i din inre erfarenhetsbank så kommer du så småningom att "veta" hur du ska göra, när det är rätt tid att börja knåda, när det är dags att ha i mera mjöl, etc.

Surdegsstart

Jag sköter min surdeg som en surdegsstart; då har jag hela tiden samma surdeg i kylan och tar bara ut en tesked ur burken när jag bakar. Och matar på den med lika mycket mjöl och vatten som jag tar ur den, dvs en tesked. Om jag inte bakar en vecka lägger jag ändå i en tesked mjöl och vatten, annars börjar den må dåligt. Ibland (sisådär en gång varannan månad) ger jag den lite extra näring i form av lite rivet äpple, en klick yoghurt eller lite honung. Burken behöver egentligen aldrig diskas eller bytas ut, syran gör att inga andra bakterier trivs än just de man vill ha.

När jag bakar tar jag alltså bara en tesked surdeg som jag sedan gör en större surdeg av. Jag blandar min tesked med surdeg i en lös gröt av rågmjöl och ljummet/varmt vatten. Det spelar ingen roll hur mycket mjöl jag än vill ha, en tesked innehåller tillräckligt med mikroorganismer för att orka omvandla hur mycket mjöl som helst till surdeg. Sedan ställer jag gröten varmt tills den bubblar ordentligt, det tar några timmar, ibland över en natt.

Vad händer i surdegen?

Surdegskulturen består till stor del av mjölksyrebakterier (och det är de som är så goda och som man vill försöka uppmuntra att leva och frodas), när de skall föröka sig trivs de väldigt bra i en temperatur kring 28 grader, ofta får man vara lite kreativ när det gäller att hitta sådana platser i hemmet, men att linda in bunken i en ullfilt går ju också bra, då håller den värmen fint! Ättiksyrebakterier som också finns i surdegen tycker bättre om lägre temperaturer, så håller man en lägre temperatur riskerar man att surdegen blir väldigt sur, vilket ju inte är så kul. Helst skall den smaka friskt och syrligt!

Det gäller att försöka använda surdegen i "rätt tid", precis när den mår som bäst - dvs när mjölksyrebakterierna mår som bäst. Det ser man på att den bubblar (eller i alla fall är väldigt bubblig när man rör runt i eller skakar bunken) och smakar och luktar friskt och gott. Då har mikroorganismerna ätit och förökat sig av den energi som fanns i mjölet. Så småningom tar ju förstås den energin slut - då slutar degen att bubbla, den blir lösare i konsistensen, smakar inte så gott och får ofta en annan färgton också - och fler och fler av bakterierna dör och bildar sura biprodukter, inte så kul.

Så vad gör man då när man upptäcker att det är "för sent" när man tittar ner i bunken man blandat sin surdeg i? Det brukar räcka att blanda i bara lite mjöl till, kanske en deciliter eller så (det brukar gå bra oavsett hur mycket det är med ungefär en deciliter) och sedan vänta ungefär en timme - titta till den då och då så att du följer hur det hela utvecklas. Efter ett tag har surdegen "piggat på sig" och har börjat bubbla och bli aktiv. Då har mikroorganismerna fått fart igen, de förökar sig och mår bra av den nya energin. Då är det dags att baka.

Surdegen i kylan

När surdegen står i kylan är det inte mycket aktivitet som sker i den, utan bakterierna bara äter då och då för att hålla sig vid liv. Det är därför man behöver mata på surdegen med lite lite mjöl då och då, så att de har mat så de klarar sig. Ibland glömmar man förstås bort den. Då kan den börja må dåligt, det är inte helt ovanligt att den skiktat sig så att en klar vätska lägger sig uppepå (vilket händer ibland ändå om den bara är lite för blöt). Det är då man behöver mata den lite extra. Eller skulle ha behövt. Det som har hänt är att många av mikroorganismerna har dött och därför är den inte så potent. Då behöver man rensa ut de gamla döda och se till att de som fortfarande orkar får föröka sig ordentligt. Ofta räcker det att bara röra ner lite mer mjöl och vatten och lite extra energi (äpple/yoghurt/honung) men ibland kan det behövas en rejäl räddningsaktion. Då tar man fram burken ur kylan, rör ihop den så att det som skiktat sig blandas ordentligt med resten och så håller man ut i princip alltihopa. Kvar i burken finns nu lite surdegsrester. De räcker för att göra en ny! Då gör du enligt samma princip som när man skall baka. Fyll burken till hälften med en ganska lös mjöl- och vattengröt, ställ den varmt (28 grader) och låt den stå tills det börjar bubbla och ha sig däri. Lägga bara locket på försiktigt och fyll inte till mer än hälften av burken, det är mer explosivt än man kan ana! När den bubblar och mår bra ställer man in den i kylan igen - och fortsätter som vanligt.