

Det är så enkelt!

Ett halvt paket jäst (jäsmedel)
5 dl. vatten (degspad)
12 dl. vetemjöl (spannmål)
Lite salt (kryddor)

[Enkelhetens storslagenhet](#) [Fest för jästen](#)

Smula jästen i en bunke eller skål och häll på saltet. Värm vattnet fingervarmt, blanda ut jäst och salt med lite av vattnet och häll sedan i resten av vattnet. Mät upp och tillför mjölet. Blanda med trägaffel och knåda till sist lite med händerna så att allt mjöl har tagits upp av degen. Låt degen jäsa en timme på en rumsvarm plats (gärna lite varmare vid ett element eller liknande) med en ren handduk över bunken. Lägg upp degen på mjölat bakhord och knåda den 5-10 minuter. Forma bröd eller bullar och lägg på plåt. Låta jäsa 15-30 minuter. Bullarna gräddas i ugnen i 225 grader i cirka 10-15 minuter. Brödet gräddas i ugnen i 200 grader i cirka 30 minuter. Tiderna är cirka så kolla ibland och ta ut brödet när skorpan har fått fin färg. En sådan här sats ger 2 bröd eller 12 bullar.

[Det jäser i bunkarna](#) [Bullar med mönster från två degar](#)

För att få något att jämföra med kan du parallellt också baka en något utvecklad variant av det enkla brödet. Själva bakningen sker på samma sätt som ovan.

Ett halvt paket jäst
5 dl. degspad bestående av hälften vatten och hälften mjölk
6 dl. vetemjöl, 3 dl. grahamsmjöl och 3 dl. spelt
Lite salt och en matsked honung

Med de fyra grundingsredienserna kan du sedan utveckla ditt brödbakande efter tycke och smak och vad som finns hemma i dina skåp.

Jäsmedel kan vara färskjäst, torrjäst eller surdeg.

Degspad kan vara vatten, vassla, mjölk, filmjölk, yoghurt, öl, svagdricka eller porter.

Spannmål kan vara vete, [dinkel/spelt](#), råg, havre eller korn i olika former som mjöl, kross eller flingor. Även andra fröer som linfrö, sesamfrö eller solrosfrö kan få vara med.

Kryddor innefattar dels kryddor som kummin, anis, fänkål, enbär, kardemumma, nässla, kanel m.m., men även övriga ingredienser som socker, honung, sirap, torkad frukt och nötter.

[Min kokbok](#)

Ett bra hjälpmedel är en större och allmän kokbok som förutom allt annat innehåller ett kapitel om brödbakning. Där står det mesta du behöver veta för att baka ditt eget vardagsbröd. På loppisar och antikvariat är det lätt att för en låg kostnad hitta både allmänna kokböcker och specialböcker om bakning. Internet är också en rik källa för brödbakning och där finns mängder av sidor och bloggar där engagerade och kunniga personer delar med sig av erfarenheter och recept.

[Tillsammans är vi goda och starka](#)

[Vacker kvällsmat](#)

Det är en härligt berusande och befriande känsla att äta av sitt eget bakade bröd. Sakta sipprar en medvetenhet och en insikt fram. Kanske är det så att den utveckling vi trodde skulle befria oss istället har förslavat oss. Det är dags att bli människa igen. Varför inte börja med att baka ett bröd.

Jan Gustafson-Berge