

Innehållsförteckning

Dagens program.....	2
Att baka med Saltåmjöl.....	4
Nyttiga bakredskap.....	5
Mjölqualität av obehandlat ekologiskt mjöl.....	7
Företagsfakta Saltå Kvarn.....	9
Våra sädeslag.....	10
Syftet med att använda flera produkter där korn (Barley) är råvaran.....	13
Utrustning som behövs för att baka i storkök.....	14
Körschema, att lyckas med bakningen i storkök.....	15
Surdegsstart till en surdeg.....	17
Saltås Råkraft.....	18
Saltås Baguette.....	19
Kornbröd – det nordiska guldet.....	20
Saltås Pomeransbröd.....	21
Ryskt lantbröd.....	22
Manfreds ljusa.....	23
Ciabatta.....	24
Kuvertbröd.....	25
Saltås Levain i tre steg.....	26
Dinkelbröd.....	28
”Surdegsvård”.....	29
Guldskivan.....	30
Wienerbröd.....	31
Croissant.....	33
Kanelbullar.....	34
Egna anteckningar.....	35
Att Baka med Bakferment.....	36

Dagens program

Presentation/fika

Samtidigt som vi fikar presenterar vi oss alla vilka vi är, vad vi gör och vilka förväntningar vi har på kursen.

Surdeg

Manfred berättar om surdeg- historiska, näringsfysiologiska och baktekniska egenskaper .

Praktik i bageriet

Sedan går vi ner i bageriet och sätter degar och håller upp i bleck för jäsning.

Surdegsstart, surdegar, fördegar och degar.

Medans våra degar jäser går vi igenom hur man gör en surdegsstart- förvarar och vårdar. Vi går också igenom surdegar, fördegar och degar.

Dags att baka ut

Vi går igenom utbakningsteknik för att på ett effektiv och snabbt sätt få fina goda bröd. Sedan är det dags för brödet att jäsa.

Frågor och förfriskning

Under tiden gör vi en sammanfattning, tar upp eventuella frågor och diskuterar de framsteg vi gjort.

Praktik/gräddning/jäsning

Dags att grädda

Vi samtalar kring gräddning, delgräddning, jäsning och förvaring. Det finns olika möjligheter beroende på förutsättningar i era kök/bagerier.

Packa bröd/Utvärdering

Nu är brödet färdiggräddat med förhoppningsvis ett fantastiskt resultat. Vi packar brödet och surdegstarter som ni sedan får ta med er hem.

Vi ber er fylla i vår utvärdering för att få tips, idéer och synpunkter på vår dag tillsammans.

**Vi hoppas ni haft en givande dag och att ni ska lyckas med bakningen i köken!
Behöver ni tips, hjälp eller råd för att komma igång! Tveka inte att höra av er till oss!
Tack!**

Manfred Enoksson

manfred.enoksson@saltakvarn.se

Tel; 0768 98 60 96

Lotta Lind

lotta.lind@saltakvarn.se

Tel; 08 551 508 23

Madelene Eriksson

madelene.eriksson@saltakvarn.se

Tel; 08 551 508 31

Att baka med Saltåmjöl

Vanligt mjöl idag innehåller alltid askorbinsyra, enzymer (alpha-amylas) eller enzymatisk (groddad och vid 80 grader torkad) kornmalt.

I bageribranschen tillsätts bl. a. gluten och andra enzymkomplex och ibland ett emulgeringsmedel.

Knådningstiderna är ofta bara hälften så långa jämfört med konventionellt mjöl. Knåda längre på låg växel och kortare på hög växel, när det gäller råg och vete.

Använd *intervallknådningsprincipen* när du har en vek gluten, i t.ex. vete eller dinkel; Knåda nästan klart degen som du brukar göra. Låt degen vila i 15 min och upprepa följande process 3 ggr därefter. Knåda degen i 5 sek, vila 10 min. Degen mognar och blir mer elastisk, får bättre ytspänst och känns torrare.

Dinkelgluten (proteinet) kan vara högt men vekt ibland.

Degvilan (jästiden efter du knådat degen) är längre, däremot är rasktiden (jästiden efter du har vägt, rundrivit och/eller format degämnet) kortare.

Vattenupptagningsförmågan är lite lägre jämfört med konventionellt mjöl.

Vid uppslagning av degämnena ska du knåda så att du får en bra ytspänst (ger bra volym på brödet).

Raska i formar, fristående bröd i korgar eller slå in i dukar. Jäser vid någorlunda lägre temperatur resp. lägre luftfuktighet.

Grädda med hög ingångstemperatur, sänk sedan och baka klart tills kärntemperaturen visar minst 98 grader.

Ett kilo bröd gräddas i ca 1 timme.

Att använda surdeg ger brödet en genuin smak, bra färskhållning, elastiskt inkråm och är hälsosamt!

Användande av fördegar förkortar jästider, ger ett elastiskt inkråm, bra färskhållning och en fin skorpa (krackelerar och är knaprig längre).

Nyttiga bakredskap

Dessa hjälper dig så att bakandet blir effektivt, roligt och enkelt!
Finns att köpa i Saltå Kvarns butik.

Gör som proffsen gör!

Bakduken

Duken är gjord av polyesterfiber och tillverkad Tyskland. Den är godkänd för livsmedelsproduktion av FDA – Food and Drug Administration samt den tyska motsvarigheten BGA - tyska hälsodepartementet.

Tillsatsfria degar som man bakat i flera tusen år brukade i regel vara lösare och lite "kladdigare" än det som vi är vana vid idag. Därför använde man dukar av linne eller bomull som täckte bakkbordet.

Att **dofta** är att med lätt hand strö mjöl jämt och tunt. Man kan även använda en sil. Dofta bakduken lätt och tunt. Lägg sedan degämnet på duken. Meningen med duken är att du kan knåda och formge lösa degar på ett sätt som ger bra ytspänst, utan att degen fastnar, som i sin tur leder till att degen reser sig högt och fint i ugnen. Efter användningen torrskrapar du duken lätt och förvarar den på ett luftigt ställe.

Jäskorgarna

Korgarna är gjorda av pil och är godkända för användning inom livsmedelsproduktion. Fristående bröd har alltid jäst antingen i korgar eller inslagna i dukar.

Användandet av korgarna

När korgen är ny ska man dofta tunt och jämt med mjöl. Bäst går det om man använder en finmaskig sil. Det är viktigt att du doftar mjöl ända upp till kanten, över hela korgen och i alla springor.

När du har knådat degämnet rullar du det lätt i mjöl och lägger den mjöliga sidan neråt i korgen. Kort avlång korg rymmer ca 0,3 l degvätska, lång avlång korg ca 0,5 l och rund korg ca 0,4 l (gäller de korgar som säljs i Saltå Kvarns butik).

Fyll korgen men lämna ca två centimeter upptill. Låt degen jäsa $\frac{3}{4}$ av jäsningstiden varmt och svagt fuktigt (lägg gärna över en handduk). Den sista fjärdedelen av tiden ska degen jäsa i drag eller kallt.

Resultatet ska ge ett degämne som är torrt på ytan och stabilt. Slå ut degen genom att vända korgen upp och ner på en mjölad plåt, eller en brödspade. Sätt in plåten i ugnen och grädda. Avsluta genom att med lätt hand slå ut mjölet ur korgen och förvara den på ett luftigt ställe.

Efter en tids användning bildas en "mjölhinna" i korgen som gör att du bara behöver rulla degämnet lätt i mjöl och inte mjöla korgen innan du använder den.

Korgen är tillverkad i Tyskland och håller i minst 30 år.

Bakstenen

Stenen är gjord av ugnsfast tegel, även kallat schamottsten. Det används i alla vedeldade ugnar och har gjorts så i flera hundra år. Idag bygger man ugnar som både eldas med ved, pellets och jordnötsskal (i Afrika), eller är uppvärmda med el.

Denna sten ger en mjuk och kraftig strålningsvärme. Lägg stenen på gallret som placeras i den nedre delen av ugnen så att det blir 3 cm mellan ugnens botten och stenen.

Värm ugnen på högsta värmen i trekvart. Ofta är stenen så väl upphettad att du kan **stänga av undervärmen** innan du sätter in brödet. Den magasinerade strålningsvärmen ska räcka till hela baket så att brödet får en kraftigt mörkbrun skorpa (fristående bröd). Formbröd behöver dock värmen påslagen under ungefär halva gräddningstiden. Sätt in brödet (fristående bröd) direkt på stenen, håll i 2 dl vatten på botten av ugnen, stäng luckan. Grädda i ca 5-10 minuter på högsta värme, sänk sedan värmen till ca 160-200 grader och grädda klart till kärntemperaturen når 98 grader. Justera värmen så att fristående bröd får en mörkbrun skorpa. Ett kilo bröd gräddas i ca 1 timme. Mörkare och formbakade bröd gräddas lite längre än ljusare bröd.

Ljusa bröd som bakas med framför allt dinkel och vete m.m. ska gräddas med stängd lucka hela tiden. **Halvmörka bröd** med hälften vete och/eller råg, korn, havre ska gräddas så att ugnsluckan öppnas med ca 1 cm bred spalt (släpp ut ångan) efter 1-2 minuter. Stäng sedan luckan efter 5-10 minuter, grädda som ovan. **Mörka bröd** som bakas med råg, svedjeråg m.m.; luckan öppnas med ca 1 cm bred spalt efter max 1 minut. Stäng sedan luckan, efter ca 5-10 minuter, och grädda klart som ovan.

För att förbättra skorpan öppnar man ugnsluckan en aning de sista 5-10 minuterna.

Mjölqualität av obehandlat ekologiskt mjöl

(baktekniska egenskaper)

Rågmjöl, oblandad rågsikt, svedjeråg mm

Mjukbrödsproduktion: helst ett naturligt falltal mellan 120 och 140, högre falltal sänks med enzymatisk kornmalt som innehåller naturliga α -amylaser (3-15g/kg).

Alternativt blandas in en råg med låg falltal (90-120)

- enkelt för bagaren att styra surdegförloppet
- större fermenteringstolerans
- smak och aromabildning blir lätt att styra
- surdegen har en fruktig, mustig och mild smak som accepteras av konsumenten.

Då 30-50% av den totala mjölmängden syras för att åstadkomma en bra färskhållning och bra volym anses det inom ekologisk produktion vara en avgörande parameter.

Verklistringsanalys av stärkelsen rekommenderas (Amylogram), det ger bagaren en säkrare och effektivare produktion och kunden ett jämnare bröd.

Hårt bröd: falltal kan mältas till önskad nivå och ligger ofta högre. Även inom konventionell mjukbrödsproduktion är ett högre falltal önskat då man ofta tillsätter bakhjälpmiddel som innehåller α -amylaser m.m.

Vetemjöl, grahamsmjöl, dinkelsikt, dinkelfullkorn, kamut m.m.

– mjukbrödsproduktion: då våtglutenhalt inom eko. produktion ofta är lägre är det viktigt att kvaliteten är bra och jämn, och framförallt saknas askorbinsyra som tillsätts som kompensation för ett mjukt gluten. Falltal 240-280, högre falltal sänks med enzymatisk kornmalt (3-15g/kg)

- Proteinmängden är sekundär, primärt är våtglutenhalt och våtglutenkvalitet.
- 10 % protein kan innebära ca 22-28 % våtgluten
- 11 % protein kan innebära ca 24-32 % våtgluten
är gluten stark och kort räcker det med 26 %

Ett mjukt gluten däremot måste kompenseras med högre våtglutenhalt (minst34%), och kräver en särbehandling i bageriet om man inte använder t.ex. askorbinsyra;

- intervallknådning
- tillsats av surdeg max 10 %
- kortare knådningstider
- blanda in 30-50% av ett starkt mjöl
- minska kalljäsningen över natt
- kortare liggstider
- knåda om degämnena
- förhöjd ugnstemperatur
- lägre luftfuktighet och temperatur i jässkåpet (Rasken)

Företagsfakta Saltå Kvarn

Saltå Kvarn är ett ekologiskt matföretag. Samtliga produkter är Kravmärkta och kommer från ett jordbruk som inte tillåter konstgödsel eller kemiska bekämpningsmedel. All spannmål som förädlas av Saltå Kvarn kommer från ett kretsloppsjordbruk. Företagets produktionssätt är inriktat på hög, naturlig kvalitet och minimal miljöpåverkan. Saltå Kvarns linje är att mat som produceras på ett naturligt och varsamt sätt smakar bättre, har högre kvalitet och högre näringsvärden. Därför använder Saltå Kvarn heller inga konstgjorda smak- och närings tillsatser, konserveringsmedel, färgämnen och konsistensgivare. Gemensamt för Saltå Kvarns produkter är att konsumenterna känner smaken av och får näringsämnen från det som naturen ger, och inget annat.

Ända sedan starten 1964 producerar Saltå Kvarn mjöl och olika brödsorter av biodynamiskt odlad spannmål, vilket även används i andra spannmålsprodukter som flingor, gryn och müsli. De senaste åren har Saltå Kvarn också tagit fram ett stort antal ekologiska produkter såsom linser, bönor, torkade frukter, nötter, snacks, pasta, quinoa, riser, juicer mm. Företagets totala sortiment omfattar idag cirka 200 produkter.

Saltå Kvarns produkter säljs främst via livsmedelshandeln i hela landet samt i hälsokosthandeln. Men även till storkök och restauranger där andelen växer inom företaget. För storkök finns utöver de förpackningar som erbjuds till dagligvaruhandeln även ett särskilt storkökssortiment av större förpackningar som säljs via grossisterna Martin&Servera, Menigo, Alt grönt, Svensk Cater mf. Saltå Kvarns mjöl säljs också till bagerigrossisterna och direkt till bagerier.

Saltå Kvarn har de senaste året vuxit kraftigt från en omsättning på 20 miljoner kronor 2000 till 154 miljoner 2011. 2012 har vi som mål att omsätta 172 miljoner.

Företaget ägs främst av ett 15-tal stiftelser med antroposofisk inriktning samt några privatpersoner.

Tillsammans med er och alla skolkök, restauranger ute i Sverige vill vi bidra till god och näringsriktig mat och bröd till era kök för en hållbar miljö och framtid.

Genom denna bakkurs hoppas vi ge inspiration och fakta hur ni ska lyckas baka gott och bra bröd för en rimlig kostnad.

Vi anordnar även matlagningskurser för er i köken där vi tillsammans med kockarna på Ytterjärna restaurang lagar vegetarisk mat för många. Ni får fakta, idéer, tips och inspiration för hur ni lyckas laga god, näringsriktigt vegetarisk mat i skolorna.

Självklart vill vi på alla sätt bidra till att ni kan laga god mat på ekologiska råvaror. Vi tar gärna emot tips och idéer på hur ni tycker vi kan bidra eller på andra sätt hjälpa er.

Vi brinner för bra mat på bra råvaror och vill på alla sätt vi kan bidra till detta!

Våra sädeslag

Kårt barn har många namn heter det. Och det är kanske sant när det gäller våra sädeslag, som utgör basen för praktiskt taget all mänsklig föda. Andra namn på sädeslag är spannmål eller cerealier. Ända sedan våra förfäder lyckades odla vilda gräsarter med stora frön har sädeslagen varit mycket betydelsefulla för oss.

Men sädeslagen är fler än bara fyra. Här i Europa är vete, råg, korn och havre de viktigaste spannmålssorterna. I Asien dominerar dock ris, i Afrika hirs och i Mellan- och Sydamerika majs. Förutom alla dessa olika sorters spannmål finns en stor mångfald av olika sorters inom varje art. Durumvete och spelt (dinkel) känner du säkert igen, dessa är bara två sorter av en mängd varianter av vete. Det finns även korsningar mellan olika sädeslag som till exempel rågvete.

Före år 1850 användes vanligtvis hela kornet vid framställning av bröd. Det förde med sig att människor fick i sig alla näringsämnen som finns i de olika delarna av sädeslaget. Men ungefär kring 1850 började de välbärgare i Europa äta vitt bröd bakat av finmalet och siktat mjöl. Detta spred sig så småningom till andra skikt i befolkningen. Än idag dominerar vitt bröd vår brödkultur.

Det mesta av spannmålen som odlas i Sverige i dag används till foder. Det är bara cirka 15 procent som går direkt till livsmedel, varav det mesta är vete.

Korn (*Hordeum vulgare*)

I Sverige var det troligtvis kornet som var det första gräset som utnyttjades som föda, eftersom kornet är det mest köldtåliga sädeslaget. Det kan därför odlas längre norrut än de andra sädeslagen. Korn var den dominerande grödan från stenåldern fram till medeltiden och ännu in på 1800-talet dominerade odling av korn och råg i det svenska jordbruket.



Man anser att kornet ursprungligen kommer från Himalaya. Än idag utgör det världens fjärde viktigaste spannmålsart efter vete, ris och majs. I Europa har det dock praktiskt taget helt förlorat sin tidigare ställning som kostbas och tjänar numera huvudsakligen som fodersäd samt som malkorn vid framställning av öl och whiskey. Idag är det nästan bara tunnbröd som bakas på korn.

Korn innehåller små mängden gluten och lämpar sig endast till bakning av flata brödkakor, förutsatt att kornmjölet blandas med annat mjöl. I många kulturer tillreds kornmjöl som gröt av olika slag. Korn förekommer huvudsakligen i form av flingor eller kross. Även korngryn är populära, det vill säga polerade korn. Korn innehåller en rad olika B-vitaminer, vitamin E samt flera viktiga mineralämnen.

Kornets ax ser ungefär ut som en fläta och det har långa borst. Kornets borst längst ned är längre än de högst upp, vilket gör att alla borsten ser jämlånga ut i toppen.

Havre (*Avena sativa*)

Havre betraktades länge som ogräs. När människan väl upptäckte havrets egenskaper, blev det snabbt ett baslivsmedel i norra Europa. Välling och gröt av havre har stärkt många i Sverige och det var först i och



med potatisens ankomst som havret mera kom att användas som djurfoder. I dag odlas havre huvudsakligen som fodersäd, men även för framställning av till exempel havregryn och havremust.

Havre är speciellt energirik och man jämför det med de andra sädesslagen. Det beror på dess höga proteinhalt. Det innehåller också mest fett av alla spannmål. Havre innehåller även lätt-smälta kolhydrater, hög andel omättade fettsyror samt vitamin B1. Havre lämpar sig inte för bakning utan används mest som gryn.

Havre är det av våra fyra sädesslag som är lättast att känna igen eftersom kornen sitter samlade i en vippa.

Råg (Secale cereale)

Råg är en relativt ung kulturväxt. I Sverige tog odlingen av råg fart under 1500-talet. Omkring år 1900 var råg vanligare än vete på Sveriges åkrar. Idag är förhållandet det omvända.

Råg är det sädesslag som kan bilda surdeg. Surdegen bildas när råg blandas med vatten. Då bildas surdegsbakterier, som i sin tur jäser degen utan tillsats av något ytterligare jäsmiddel (se även baktekniker). Surdegar på rågmjöl ger saftigt, hållbart och smakrikt mörkt bröd.

Råg används nästan alltid i form av fullkornsmjöl och förser kroppen med vitaminerna B₁, B₂, E och niacin samt med viktiga spårelement. Dessutom är den relativt rik på den essentiella aminosyran lysin, som är av betydelse för kroppens ämnesomsättning och växandeprocess. Därmed är råg näringsmässigt överlägsen vete. Råg används liksom tidigare huvudsakligen till bakning, men förekommer även som groddar i sallader eller olika grönsaksrätter och är precis som flingor eller kross en omtyckt ingrediens i müsli. Rågsikt är en blandning av vete- och rågmjöl, där vete tillsätts för att höja bakningsförmågan.

Rågen känner man igen på att dess borst är lika långa (till skillnad från kornets).



Vete (*Triticum aestivum*)

Vete är ett av världens äldsta kulturväxter och världens viktigaste. Det är det spannmål som odlas mest följt av ris, majs och korn. Vetet känner man igen för att det saknar borst. Man skiljer principiellt mellan höst- och vårvete. Höstvetet sås från och med mitten av oktober och vårvetet kan sås redan i januari. Höstvetet ger mer avkastning än vårvetet men innehåller mindre gluten vilket ger sämre bakegenskaper.

Vete har många användningsområden till exempel mjöl till bröd, kakor, pasta och couscous, som bulgurvete, som flingor och kross i müsli. Några användningsområden som man kanske inte förknippar med vete är lakritskonfekt, lim, vodka och färg. Mjöl av vete berikar även andra mjölsorter för vetets höga halt av gluten. Även groddar av vete och olja utvunnen ur vetegroddar används inom matlagning.

Det finns tusentals olika vetesorter. Durumvete är ett, som används till pasta, couscous och bulgur, och spelt är ett annat.

Gluten och glutenintolerans

Spannmålets bakegenskaper beror på kvaliteten och förekomsten av dess förklustrade stärkelse eller gluten. Gluten förekommer i korn, havre, råg och vete, men saknas i hirs, majs, ris, bovete, amarant och quinoa. Men endast vete innehåller så höga halter av gluten att det i kombination med jäsmidlet jäst kan ge luftigt, finporigt bröd och bakverk. Gluten är ett protein som har den egenskapen att det "klistrar ihop" degen så att bubblorna av koldioxid kan stanna kvar i degen.

Glutenintolerans kallas den typ av överkänslighet som innebär att man blir sjuk av att äta produkter gjorda på något av de fyra sädeslagen vete, korn, havre och råg. Anledningen till detta är att dessa sädeslag innehåller gluten, vilket är det protein som hjälper till att ge degen dess karaktäristiska egenskaper. Gluten orsakar en skada på slemhinnan i tarmen vilket leder till att man inte kan tillgodogöra sig födan på ett normalt sätt. Man tar helt enkelt inte upp tillräckligt mycket näringsämnen.

Syftet med att använda flera produkter där korn (Barley) är råvaran

1. Att stimulera odlandet av sädeslaget korn i Skandinavien, i synnerhet som inkomstkälla för småskaliga jordbrukare, även längre norrut. Frågan är om det finns nakenkornsorter som passar bra att odla just i Skandinavien.
2. Sädeslaget korn har det lägsta glykemiska indexet av alla sädeslag, det innehåller mycket mineraler, framförallt kisel, och olika B-vitaminer. Som helkorn i brödet, eller i matlagningen, är det mildt i smaken, neutralt och accepteras också av barn. Det finns dokumenterade GI-bröd på kontinenten som har 43 i en skala på 1-100, vilket är mycket lågt för bröd.
3. För att få ett mustigare bröd använder man ofta sirap som har sockerbeter som bas. Mältade och mäskade respektive rostade kornmaltsprodukter i form av kornmaltsirap, vört eller kornmaltpulver är bra alternativ till sirap av sockerbeter. Det gäller både odlingen och framställandet av dessa produkter.
4. Enzymatisk kornmalt är ett bra alternativ för att sänka falltal respektive höja den enzymatiska nedbrytningen från stärkelse till olika sockerarter. En rad bagerier som jag jobbat som rådgivare åt använder idag regelbundet enzymatisk kornmalt i sina produkter.

Både i Tyskland och i Sverige bekräftar bagare att surdegarna har ofta bättre jäsningsförmåga, större spektrum av arom- och smakbildning som egentligen är det billigaste och enklaste marknadsföringsåtgärden.

Surdegarna har större jäsningsstolerans och är ofta mildare i smaken. Slutprodukten bröd har ofta längre färskhållning, ett mer elastiskt och svalt inkråm. Skorpan är aromrik och har en karamellliknande smak.

Det gör det lättare att "fuska"; att tillsätta mer fullkorn i brödet utan att brödet upplevs som svårtuggat eller torrt.

5. Det underlättar med en balanserad kost att använda mer hälsosammare kolhydrater i vår mat (produkter av helt korn), är mer miljövänligt och nationalekonomiskt ett bättre alternativ till socker.

Utrustning som behövs för att baka i storkök

- Kavel (alternativt gör lösare degar)
- Pizzaslicer, 10 cm i diameter
- Wienerbrödsdelare med sju hjul
- Hålplåt (30 st brytbröd/plåt á 40-50 g/st)
- Bakplåtspapper
- Degblandare eller stimkittel.
- 3 separata stickvagnar Det är ej nödvändigt men det optimala för att vara oberoende av lunchtillagning och servering.
- Plasthuva

Ovanstående utrustning finns hos

www.bakers.se

www.servera.se

www.menigo.se

www.runex.com

Har du frågor eller vill ha hjälp med rådgivning av produkterna, kontakta Manfred Enoksson och tveka inte att ringa och fråga.

Körschema, att lyckas med bakningen i storkök. Olika alternativ beroende på förutsättningar

Dag 1

- Förbered surdeg och fördeg
- Väg upp resterande ingredienser utom vatten till nästa dag.

Dag 2

- Kontrollera fördeg och surdeg
- Blanda sedan i de ingredienser som förberetts dagen innan i degblandare eller stimkittel och kontrollera degkvalité.
- Väg upp degen och dela i 6 kg's stora bitar.
- Låt jäsa i djupa bleck (8 cm djupa) i rumstemperatur i ca 30 minuter

- Dela degen i 4 bitar á 1500 g.
- Kavla eller tryck ut degen på en plåt med bakplåtspapper. Dela sedan i 6x5 bitar med slicer eller wienerbrödsdelare. 50 g degvikt/elev = ca 40 g brödvikt.

Alternativ 1 för jäsning

- Ställ blecken i stickvagnar och dra över plasthuva. Låt jäsa i rumstemperatur i ca 1 timme

Alternativ 2 för jäsning

- Ställ blecken i stickvagnar och dra över plasthuva. Låt jäsa i kylskåpstemperatur 4-10°C över natten. Justera mängden jäst beroende på temperatur i kylan och tiden du kalljäser.

Alternativ 1 för gräddning

- Om du har en ugn med varmluft och ånga, sätt först på ångfunktionen och kör ånga i 60 sekunder. Sätt sedan på varmluft 220-230°C och grädda 15-18 minuter.

Alternativ 2 för gräddning

- Sätt på varmluft ånga (kombiknappen) 220-230°C och grädda i 15-18 minuter.

Alternativ 3 för gräddning

- Om du inte har ångfunktion.....

Alternativ 1 för delgräddning

- Delgrädda bröden efter principen enligt ovan. Delgrädda 12-13 min.
- Låt svalna, packa i påsar och djupfrys i max 3 veckor.
- När du vill använda bröden till servering, ta fram och tina och grädda sedan i 220-230° C i ca 8 minuter.

Alternativ 2 för delgräddning

- Delgrädda bröden efter principen enligt ovan. Delgrädda 12-13 min.

- Låt svalna och dra över plattshuvan över stickvagnen. Låt stå i rumstemperatur i max 1 dygn.

Grädda klart nästa dag innan servering i 220-230°C i 8 min.

Målet är att alltid servera så färskt bröd som möjligt. Brödet ska ha en hård skorpa och ett mjukt och saftigt inkråm.

Vi hoppas såklart att bakkursen har varit givande och att du går tillbaka till din arbetsplats och är inspirerad och vill prova på att baka.

Har ni frågor eller funderingar eller önskar ni tips och inspiration, tveka inte att höra av dig till oss för ytterligare vägledning. Vi vill att ni ska lyckas med att baka gott och näringsriktigt bröd till era gäster.

Surdegsstart till en surdeg

Rågsurdegsstart steg 1		Dag 1	Steg 1
	Gram		
Rågmjöl	200	1. Blanda väl till en trögflytande smet i en burk. Fyll burken till max hälften. 2. Låt stå i 2-4 dagar vid 28-30°C. 3. Rör eller skaka burken en till två gånger dagligen. 4. När den börjar bubbla, är lätt syrlig och frisk är det dags för steg 2 (nedan).	
Rårivna äpplen	100		
Vatten 45°C	2-300		
Rågsurdegsstart steg 2		Dag 3-5	Steg 2
Rågmjöl	150	1. Rör i ingredienserna för steg 2 och låt stå. Optimal temperatur är 29°C. 2. Efter 1 dygn ska det bubbla, lukta och smaka gott. 3. Är du osäker, låt den stå ytterligare några timmar. Förvara rågstarten med tättslutande lock i kyl. 4. Mata starten en gång i veckan med ca 0,5 dl vatten och 1 msk rågmjöl.	
Vetemjöl	50		
Vatten ca 45°C	200		
Vetesurdegsstart steg 1		Dag 1	Steg 1
Vetemjöl	100	1. Blanda väl till en trögflytande smet i en burk. Fyll burken till max hälften. 2. Låt stå i 2-4 dagar vid 28-30°C. 3. Rör eller skaka burken en - två gånger dagligen. 4. När den börjar bubbla, är lätt syrlig och frisk är det dags för steg 2 (nedan)	
Grahamsmjöl	100		
Druvor eller russin, mosade	50-100		
Vatten 45°C	150-200		
Honung (ouppvärmad)	1 tsk		
Vetesurdegsstart steg 2		Dag 3-5	Steg 2
Vetemjöl	150	1. Rör i ingredienserna till steg 2 och låt stå. Optimal temperatur är 29°C. 2. Efter 1 dygn ska det bubbla, lukta och smaka gott. 3. Är du osäker, låt den stå ytterligare några timmar. 4. Förvara vetestarten med tättslutande lock i kyl. Mata starten en gång i veckan med ca ½ dl vatten med 1-2 matskedar mjöl av 50/50 vete/graham.	
Grahamsmjöl	50		
Vatten ca 45°C	200		
Utrustning		En surdegsstart ska vara trögflytande. Är den fast bildas för lite jäst. Är den lös blir den för syrlig. Fint mjöl ger bättre jäsning än grovt. Temperaturen är viktig. En surdegsstart kan hållas levande i många år. Fyll burken max till hälften!	
Rivjärn			
Glas- eller plastburk ca 1 liter med lock			
Trägaffel/gaffel			

Surdeg i två steg

Saltås Rågkraft

På kvällen				
Rågsurdeg	gram		%	Beredning
Rågmjöl	400	2 000	40	Blandas väl i 3 min.
Vatten 45°C	600	3 000		Degvila 12 tim.
Surdegstart ca	40	120		Arbetstemperatur 29° C.
				Vid längre degvila än 12-15 tim gör en steg 2 för att bibehålla jäskraften.
På morgonen				
Degberedning				Blandas på låg hastighet 5-10 min.
Rågsurdegen ca	1000	5000		Degen är medelfast.
Rågmjöl	400	2000	40	Degvila i 60-90 min, volymökning ca 30 %
Dinkelsikt	200	1000	20	Väga, knåda
				Rasktiden ca 60 min (84 % LF, 34C)
Havssalt	20	100		
Jäst, 10-30 g		Grädda i 5 min vid 270°C, ånga, dra spjället efter 1 min och stäng efter 12 min sänk temperaturen efter 5 min till 190°C.
Vatten ca	120-180	1 500		Gräddas ca 60 min.
Kryddor: Kummin, fänkål				
Totalt ca	1 750	9 500		
Surdeg i 2 steg				
Steg 1				OBS! Om du syrar 20-30% av mjölet kan du göra en 2-steg och syra resterande 10-20% så utökar du ståtiderna, kan påverka styrkan av surdegen och jäsningsförmågan.
Rågmjöl			
Vatten			
Tid	Från kl.	Till kl.	
		
Steg 2				
Rågmjöl	Från kl.	Till kl.	
Vatten	
Tid			

Saltås Baguette

Obs! Ekologiskt och obehandlat mjöl knådas mycket kortare och skonsammare!

Fördeg		
	gram	
Graham/dinkel	200	Vispa alla ingredienser till en trögflytande smet och låt jäsa. Några förslag: 3 tim. i 20°C 12 tim. i 10°C 24 tim. i 6°C
Vetemjöl/dinkel	300	
Vatten	ca 500	
Jäst	10	
Degen		
Fördeg	ca 1000	Blanda väl, justera degfastheten. Knåda på låg växel 3-7 min. Degen ska vara lite blank och elastisk. Tillsätt saltet och blanda i några minuter till. Degen ska kännas starkt elastisk och luftig. Degvila cirka 30-60 minuter (degen ska ha jäst). Vik försiktigt ihop 2-3 ggr under jäsningen.
Vetemjöl/dinkel	500	
Vatten max 50°C	1-2,5 dl	
Havssalt	ca 20	
Ev. honung i msk	...	
Nyponmjöl 40 g	...	
Enzym. kornmalt 20g	...	
Totalt	ca 1650	Dela degen i 4-8 bitar och vik till ett paket. Efter 20 min - slå upp till cirka 30 cm långa baguetter. Slå in i en mjölad duk och låt jäsa till nästan dubbel storlek med skarven uppåt. Spara 2-4 baguetter till andra baket i kylan, så att de inte sitter för tätt i ugnen.
Alternativ 2		Sätt baguetterna i varm ugn (270°C) efter du har gjort 4 snitt i varje baguette. Håll 2-3 dl vatten på botten av ugnen. Efter 5 min sänk till cirka 180 - 200°C och grädda klart i 20 minuter tills brödet fått en kraftig skorpa och en gyllenbrun färg, vilket ger en unik smak. <i>Öva dig i att forma baguetterna så att luftbubblorna finns kvar hela tiden.</i>
Byt ut vetemjöl mot dinkelsikt		
Byt ut graham mot dinkelmjöl fullkorn		

www.humle.se

Kornbröd – det nordiska guldet

På kvällen				Beredning Blandas väl i 2 min. Degvila 12-15 tim. Jäsningstemperatur 27°C (degtemperatur).
	gram	dl cirka	%	
Rågsurdeg				
Rågmjöl	400	6	40	
Vatten 45°C	600	6		
Surdegsstart	20	1 msk		
Hel Korn (barley)				Kokas upp bara. Låt svalna över natt.
Vatten	400	4		
På morgonen				Blandas väl i 2-4 min. Degen skall vara mjuk men lite elastisk. Degvila 1 tim. Arbetstemperatur 28° C. Dela i 2 delar, knåda rund och sedan avlång. Fukta ytan och rulla i flingor. Lägg i smord form och låt jäsa i 1 tim. Grädda i 10 min. i 230°C, sänk till 150°C och baka 1,5 tim till. Sätt 15 min. innan ett kärl med kokande vatten i ugnen. Brödets kärntemperatur: 98°C är optimalt.
Degberedning				
Rågsurdegen	1000			
Kokt korn	600			
Vetemjöl	200	3	20	
Rågmjöl	200	3	20	
Havssalt	20-25	1 msk		
Honung eller vört	40-80	1 msk 1		
Jäst, om så önskas, 10-20				
Vatten ca 0- 100?		
Kryddor?				
Fänkål & anis passar bra	10 g			

Saltås Pomeransbröd

Dag 1			
Rågsurdeg		30 %	Surdegen ska vara mild och väljäsande. Bäst resultat får du om du gör $\frac{3}{4}$ kvällen innan och $\frac{1}{4}$ dagen därpå. Den behöver då 1-2 timmar.
Rågmjöl	300		
Vatten 45° C	450		
Surdegsstart	20		
Skällning			Blanda väl och använd helst mer vatten.
Rågmjöl fint	200	20 %	
Vatten ca	600		
Torkade pomerans <i>eller</i> rivet skal från 2 apelsiner	20		Kokas i minst 30 min. i rikligt med vatten tills de känns mjuka, men de får inte vara slabbiga. Skär bort det vita och finhacka skalet, lägg i en plastpåse.
Dag 2	Degberedning		
Fördeg			Låt vila 1-3 timmar. Degtemp. 26-27°C Degen skall vara väl blandad.
Skällningen	800		
Rågmjöl fint	200	20	
Vatten?	...		
Jäst	5-10		Volymökning minst 30 %
Pomerans dubblar sin vikt efter kokningen	40		
Anis malen	10-30		
Fänkål malen	10-30		
Kummin malen	5-10		
Degen			Knåda till en medelfast och elastisk deg. Degvila 30-60 min. När den börjar jäsa måste utbakningen ske (väga, knåda)
Tillsätt nu			
Vetemjöl bageri	300	30	
Surdegen	660		
Havssalt	20		
Rårörsocker/mörk sirap	100-150		Grädda i minst 60 min. Hög ingångsvärme sänk till 180°C. Mörkbrun skorpa, 98°C i kärntemperatur.
Justera med rågmjöl			

Ryskt lantbröd

Surdeg	Gram	
Vatten 45°C	450	<p>Blanda väl, låt jäsa i minst 12 timmar. Arbetstemp. 29°C Om surdegen ska jäsa mer än 12 timmar gör så här; gör $\frac{3}{4}$ av surdegsmängden på kvällen, och resterande $\frac{1}{4}$ nästa dag i samma kärl. Du "friskar upp" surdegen så att den blir mildare och jäser bättre. När surdegen jäst 1 timme och rest sig minst 1 cm då ska man sätta degen. Använd alltid höga och smala kärl; det ger en bättre jäsnings.</p>
Rågmjöl	300	
Surdegstart	20	
Deg		
Rågsurdegen	750	Väljäsande och mild
Vatten ca	300	<p>Knåda degen på låg växel i 3-10 min. Degtemp. 26°C. Degvila 60 min. Knåda rund och låt vila i 10 min. Slå upp brödet till en avlång rulle (lev), med skarven uppåt. Jäs i mjölad korg eller duk. Låt jäsa i ca 1 timme (volymökning ca 50 %). Vänd brödet upp- och ner så skarven ligger ner mot plåten. Snitta ovansidan med två snitt, med en sylvass kniv. Sätt gärna in en långpanna i botten av ugnen när du sätter på ugnen. I den håller du i 2 dl vatten när du satt in brödet. Gräddas i 5 min. i 250°C, sänk sedan till 180°C och grädda i ca 40 min. till.</p>
Vetemjöl	600	
Graham	100	
Havssalt	20	
Kummin?		
Jäst 0-5	2	

Använd gärna dinkelsikt, lantvetemjöl eller siktat graham.

Manfreds ljusa

Dag 1		1 steg		
Vetesurdeg	gram		%	Beredning: Blandas väl i 2 min. Degvila i 12 tim. Arbetstemperatur: 26°C. Mild, väljäsande.
Vetemjöl/Graham	120		12	
Vatten 35° C	100			
Surdegsstart	1 tsk			
Dag 2				
Vetesurdeg		2 steg		Låt stå i 3-6 timmar tills degen bubblar och smakar milt syrligt.
Vetemjöl	180		18	
Vatten 30°C	150			
Enzym. Kornmalt	20			
+ steg 1 fr. dagen innan				
Degberedning				Knådas i 1-6 min, kolla glutenbildning. Degtemperatur 24-26°C Degvila 1-2 tim Dela degen i 3 bitar och riv runt 15 min degvila igen Forma (slå upp) till avlånga bröd Jäs i 45 min. i korg eller duk. Grädda med ånga i 10 min på 250°C Sänk till 190°C i 30 min till och släpp ut ångan genom att öppna luckan lite.
Vetesurdegen	600			
Dinkelfullkornsmjöl	100		10	
Vetemjöl	600		60	
Havssalt	20			
Honung	40			
Jäst, 0-5 g	1			
Koriander	10			
Vatten ca	400			
(Enzym. Kornmalt) (Nyponmjöl)				

Ciabatta

38 st. à 100 g

Dag 1		
Fördeg	Gram	
Dinkelsikt	500	
Vetemjöl	500	
Jäst	10-20	Blanda degen väl och låt stå i 12 timmar vid 15°C
Vatten ca	1000	Eller 24 timmar i kylan.
Vetesurdeg	gram	
Vetemjöl	250	
Vatten	250	
Vetesurdegstart	20	
Dag 2		
Fördeg	2000	Blanda degen intensivt till den känns lite blank på ytan och elastisk.
Vetemjöl	1000	Degtemperatur 24°C.
Havssalt ca	40	
Olivolja	1,5 dl	Jäses 2 timmar vid 18°C eller svalare i en väl oljad
Vatten 20-40°C	300	långpanna till nästan dubbel storlek och täck med
Vetesurdeg	500	plast. Vik försiktigt ihop 2 gånger under jäsningen
Enzym. Kornmalt	1 tsk	utan att volymen minskar.
Totalvikt ca	3800	Töm pannan försiktigt på ett mjölat bord.
		Tryck försiktigt ut degen tills ca 30-40 cm, dela med sporre eller vass kniv. Tryck ut degen lite till och dela. Poängen är att degen ska hela tiden ha lite ytspänst så att degämnena efter indelningen drar ihop sig lite. Det ska vara lätt att plocka brödet och läggas med undersidan uppåt på en plåt. Låt jäsa 1 tim. till och grädda ca 20-25 min. i ca 230°C.

Kuvertbröd

Dag 1		
	Gram	
Kornkross	2000	Blötläggs 3-15 timmar i max 20°C. Du kan ändra proportionerna så att det passar dina önskemål i smak och näringsinnehåll.
Linfrö	300	
Solros	1000	
Vatten	4000	
Rågsurdeg		
Rågmjöl	1000	Vispa eller rör om ordentligt. Degtemp. 25°C. Jästid 10-15 timmar.
Vatten ca 45°C	1500	
Start	50	
Dag 2		
Rågsurdegen	2500	Knåda tills degen känns elastiskt. Låt jäsa i en oljad plastlåda.
Blötlagd säd...	7500	
Vetemjöl	6000	Efter 30 min, vik in alla kanter så att du får en ytspänst.
Rågmjöl	1000	
Vört	300	
Kornmalt aktiv	50	När den börjar jäsa, ta upp den på ett bakbord, kavla ut till 30x30 cm
Olja	400	
Vatten ca	1500	Sporra degen i 36 delar (6x)
Salt	200	
Jäst 300-500	200	
Totalvikt ca	19800	Låt jäsa övertäckt på en plåt i 60 minuter. Alt 1. Låt jäsa på plåt till dubbel storlek i 1 timma i 34°C och fuktigt. Grädda ca 15-18 min med ånga (220°C i 3 min, sänk till 200°C). Alt 2. Kalljäs under plast i kylan vid 5-10°C och baka nästa dag. Alt 3. Delgrädda: 12 min i 190-200°C, frys ner i max 2 veckor. Tina i 30 min. och grädda i ca 7 min. i 230°C. Färskhållningen varar i ca 4 timmar.

Barn som är vana att äta vitt bröd ska man locka med ”lättare” bröd till att börja med. Det ska vara en sensuell smakupplevelse som de vill ha mer av senare.

Saltås Levain i tre steg

Vildjäst av russin/aprikos

	Gram	Gram	
Vatten	500	500	Blanda väl i en 2 liters burk med lock (helst plast). Arbetstemperatur 29° C. Skaka 1-2 ggr dagligen. Låt stå i 4-7 dagar. Det luktar alkohol och nästan smäller till när man öppnar. Russinen stiger uppåt när jäsningsen är klar och det har bildats mycket kolsyra som syns i uppstigande bubblor. Sila allting genom en duk eller en småmaskig sil. Förvara i högst 8 grader i max 2 månader.
Russin/aprikos	250	250	
Honung	100	0	
Socker	50-100	200	

Kom ihåg: Det kan variera i jäskraften mellan olika russin. Men det gäller att prova sig fram och ändra lite i mängden av de andra ingredienserna. Gör i början flera olika **starter** för att öva upp bedömningsförmågan.

Honungen ska vara ouppvärmad och kallslungrad, sommarhonung fungerade mycket bra vid en hel del försök i Bohuslän de senaste somrarna.

Levain, att göra en levain

Steg 1			
	Gram	Gram	
Vetemjöl/graham	50	Ståtid 4-7 timmar 25-30°C degtemp.
Russinjäst/aprikosjäst	40	
Vatten ca			
Steg 2			
Vetemjöl/Graham	50	Ståtid 4-7 timmar 25-30°C degtemp.
Vatten ca	40	
och steg 1	90	
Steg 3			
Vetemjöl/Graham	300	6-14 timmar 26-10° C degtemp.
Vatten ca	200	
och steg 2	180	
Totalt	680	400 gram levain är till brödreceptet

Blanda resten (280 gram levain med lite mjöl och förvara i kylan i max en vecka)
Degen blir sur efter några dagar.
Använd de 280 gram för att göra steg 3 igen tills nästa bak.

Samma 3-stegsmodell kan du använda om du bara vill starta steg 1 med 1 gram jäst istället för russinjäst. Jäsa då i 20-10 grader.

Kom ihåg: Konsistensen är viktig, vattenmängden är relativ, volymökning minst 50 % i varje steg. Falltal påverkar också jäsningsen dvs. att enzymatisk kornmalt används vid för högt falltal (5-20 gram/ kg mjöl). Honung eller rårorsocker 10-20 gram/ kg mjöl kan också användas och hjälpa till så att degen jäser bättre när falltalet är för högt.

Saltås Levain

	Gram	
Vetemjöl	400	Kör 4-8 min på låg växel, <i>utan</i> havssalt.
Levain	400	Tillsätt saltet, kör i 2-4 min till på andra växeln.
Vatten ca	300-400	Degen ser lite blank ut och är elastisk. Testa! Vänta 5-10 min. Testa spänstigheten igen genom att ta en bit deg i handen och dra försiktigt men lite ryckigt isär mellan händerna. Känns degen elastisk och har bra ytspänst är den bra.
Havssalt	15	
Nyponmjöl	10	
Kornmalt, aktiv	5	Degvila 60-120 min, degtemp 27°C.
Jäst	Bygg upp ytspänsten genom att vika ihop degen till ett paket, upprepa 2 gånger.
Totalt, ca	1050	Slå upp till önskad form, men vik försiktigt så att bubblorna finns kvar. Jäs helst i korgar eller slå leven (degämnet) in i en duk, annars flyter degen ut. Rasktid 45-90 min i 30-20°C. Grädda i 260°C i 5 min. Sänk till 180-200°C och grädda 45 min till.

Vi använder här russin - eller aprikosvildjäst, men en start gjord på blå ekologiska vindruvor, vatten, graham och vetemjöl fungerar lika bra om den är mild och väljäsande.

Dinkelbröd

Obs! Ekologiskt och obehandlat mjöl knådas mycket kortare och skonsammare!

På kvällen			
<i>Dinkelfördeg</i>	gram	dl, ca	
Dinkelsikt	400	6	Blandas väl i 3 minuter Jäsningsalternativ: <ul style="list-style-type: none"> • Minst 3 tim i 20-25°C • 12 tim i 10°C, svalt • 24 tim i 4°C, kallt
Dinkelmjöl fullkorn	100	1,5	
Vatten, kallt	ca 350	3,5	
Jäst	10		
Havssalt	0		
Dinkel, hel	200	1,5	Koka i 10-15 min., låt svalna över natten. Kornen ska vara hela men mjuka på morgonen.
Vatten, cirka	300 - 400	4	
På morgonen			
<i>Degberedning</i>			
Dinkelfördegen	850	4,5 - 6 1 tsk 1 msk 1 tsk 0,5 - 1,5	Arbetstemperatur 26° C (degtemperatur) Blandas väl i 3–6 minuter, elastiskt, medelfast. Degens skall vara lite blank på ytan. Degvila i 1 timme till nästan dubbel storlek. Arbetstemperatur 26° (degtemperatur) Dela i 2 bitar, knåda dem först runda och sedan avlånga, de kallas leven. Lägg i en smord form och jäs i cirka 60 minuter. Grädda 10 minuter i 20°C, sänk till 180 °C och baka 40–50 minuter till. Sätt 5 minuter innan ett kärl med kokande vatten i ugnen, öppna luckan efter 15 min. Brödets kärntemperatur: 98°C är optimalt.
Kokt dinkel	600		
Dinkelsikt	300-400		
Havssalt	ca 22		
Honung	20		
Anis/fänkål	10		
Vatten 45°C			

”Surdegsvård”

En lyckad surdegstart (se s.10 hur du gör den) förvaras i kylan och matas en gång i veckan med en tiondel av den mängd som du har.

Exempel:

3 dl surdegstart i kylan matas med 1 msk mjöl och ca 1-2 msk vatten.

Surdegstarten ska vara trögflytande och får inte skikta sig innan en vecka har gått. Skulle det ändå ske måste du mata den med mer mjöl.

Att rädda en surdegstart

Om du har glömt bort din surdegstart i några veckor eller månader och så har den ofta skiktat sig och luktar starkt. Då rör man om i den, tar 2 msk och lägger i en annan burk och blandar med 250 g rågmjöl, 3 dl vatten (45°-50°C). Detta vispas ihop, låt jäsa på ett varmt ställe. Är den efter 12-15 timmar bubblig, luktar gott och smakar syrligt och är fluffig sätter du den i kylan och matar som ovan angivet.

Regel: Konsistensen är viktig, vattenmängden är relativ.

När du använder vete i surdegstart eller surdeg använd 1 del vatten & 1 del mjöl.

När du använder råg i surdegstart eller surdeg använd 1,5 del vatten & 1 del mjöl.

Att rädda en surdeg

Om surdegen på morgonen är alldeles för sur och livlös, släng då en tredjedel, friska upp med motsvarande mängd mjöl och vatten. Den ska ha en trögflytande konsistens.

Låt jäsa i 1-3 timmar i minst 30°C. När surdegen hävt sig och den känns fluffig när du drar igenom handen i degen, då kan du sätta igång baket.

Regel: En surdeg håller sig lätt, mild och väljäst i 12-15 timmar. Därefter går den över i lagringsfas och blir sur och ledsen.

Av praktiska skäl gör du tre fjärdedelar av den önskade mängden på kvällen, och den sista fjärdedelen på morgonen. Då har du alltid en väljäsande surdeg att baka av.

Guldskivan

På kvällen				
Rågsurdeg	gram	dl cirka	%	Beredning Blandas väl i 2 min. Degvila 12-15 tim. Arbetstemperatur 30°C resp. degtemperatur.
Rågmjöl	400	6	40	
Vatten 45°C	600	6		
Surdegstart	20	1 msk		
Hel Korn (barley)	200	2,5	20	Kokas upp bara. Låt svalna över natt.
Vatten	400	4		
På morgonen				
Degberedning				OBS! Blanda till en smidig deg. Justera med mer vatten i degen, om så behövs! Degen skall vara mjuk men lite elastisk. Arbetstemperatur 28°C. Dela i 2-3 delar, knåda rund och sedan avlång. Lägg i smord form och låt jäsa i ca 1 timme. Grädda i 20 min i 230°C, sänk till 130-150°C och baka ca 2-3 timmar till. Sätt 15 min. innan ett kärl med kokande vatten i ugnen. Brödet ska gräddas med lock på och helst bakas i en fuktig miljö. Brödets kärntemperatur: 98°C är optimalt.
Rågsurdegen	1000			
Kokt korn	600			
Vetemjöl	200	3	20	
Rågmjöl	200	3	20	
Havssalt	20-25	1 msk		
Kornmaltsirap/ Vört	100- 150	1-2dl		
Jäst, om så önskas, 10-20	20			
kanel	50			
Hasselnötter	200			
Aprikoser, mjuka	100			
Russin	100			

Wienerbröd

	Gram	
Vetemjöl/Graham	1000	Knåda kort
Mjök ca	350	degvila 15 min
Ägg, äggula	250	degtemp. 15 C
Smör ca	100	
Jäst ca	100	Ibland användas lite
Havssalt	15	bakpulver
Rårörsocker	60-100	
Citron, vanilj	1	
Smör	800-1000	Blanda ihop
Vetemjöl	0-50	

Kavla ut degen. Vi använder treslag (vika tredubbelt) eller fyrslag (vika fyrdubbelt). Degen får inte jäsa under kavlingen.

Arbetas flott och koncentrerad.

Vaniljkräm

	gram	
Mjök	800	häll i en kastrull
Smör	50	värm till 95°C
Mjök	200	vispa ihop och låt svälla
Maizena ca	100-110	i 30 min
Tillsätt nu	5 äggulor	
	en nypa salt	
	ca 100 gram socker	
	vanilj och vispa ihop	

När mjölken börjar koka tillsätt blandningen lite i taget och vispa kraftigt. Låt svalna, rör om då och då och använd krämen när den är ca 30°C.

Degämnena kan frysas i max en vecka. Tina i rumstemperatur och jäs i max 30° C.
Undvik hinnbildning på degämnena. Grädda i 220° C i 8-15 min. beroende på degvikten
och ugnstyp.

Gräddas gyllene brun! Pensla med fondant (florsocker, citron, vatten som blandas och
värms till ca 45° C.) Pensla på så tunt som möjligt.

Croissant

	gram	gram	gram	
Mjök, kall	1000	Blanda degen tills den är lite elastisk, ändå ganska kort. Forma ett paket 50 x 40 cm och lägg i kylan. Degvila 30-60 min. i max 5°C. Plasta in degplattan. Degen får inte jäsa.
Dinkelsikt/Vetemjöl	2000	
Havssalt	45-50	
Smör	120	
Rårörsocker	80	
Ägg, äggula	300	
Surdeg, mild	0-50	
Jäst, ca	50-70	
Enzymatisk kornmalt	30	
Nyponpulver	40	

	1000-		
Smör, kallt	1200		Blanda till en slät massa, forma till en platta 20 x 40 cm och lägg i kylan.
Mjöl, ca	0-150		

Treslagskavling är den samma som med wienerbröd.
Lägg i kylan emellan.

Dela på degen och kavla ut ca 4-5 mm i tjocklek, 40 cm bred. Dela in degen så att du får en trekant som är 9 x 20 cm.

Låt jäsa i 1 tim i ca 30°C och lite fuktigt. Pensla med ägg och grädda i 13-20 min i ca 210°C med öppet spjäll. Färgen ska vara gyllene brun. Förvara i torr miljö.

Det går att använda både pikanta och söta fyllningar.

Degämnen går utmärkt att frysa i 4-6 dagar. Tina dem under plast i 30 min. i rumstemperatur och låt sedan jäsa som vanligt i max 30°C, i svagt fuktig miljö.

jäser som vanlig i max 30 C, svagt fuktig

Kanelbullar

Färska eller som frysta degämnen (max 8 dagar i minst -18°C)

Receptet gäller även för kringlor utan mandelmassa

Fördeg	Gram	
Mjölk, kall	500	Knåda intensivt i 2-3 minuter
Vetemjöl	700	
Jäst	50	
		Jästtider vid olika temp.
		3 tim 20°C
		12 tim 10°C
		24 tim 6-8°C
		48 tim max 4°C
Deg	Gram	
Fördeg	1250	
Smör	150	Knåda tills degen är elastisk och slät på utsidan.
Rårörsocker	150	
Havssalt	20	Gör degprov.
Ägg	150-250g	Degvila helst i max +8°C i 1 timme
Kardemumma	5-25	Dela degen i 2-3 bitar. Kavla ut varje bit för sig till 30cm bred och ca 7 mm tjock. Bred på fyllning över 2/3 av degremsan.
Vetemjöl	Ca 500	
Vanilj	0-25	
(enzym. Kornmalt)	15-50	Skär i 2-3cm breda remsor och håll i ena änden, rulla till en spiral.
Kanelremons		Forma sedan en snäcka eller ögla.
Smör	500	
Rårörsocker	550	
Vetemjöl	150	Låt jäsa 30-90 min i 24-34°C med svag luftfuktighet. Pensla med ägg och grädda i 190-240°C i 6-10 minuter.
Kanel	50	
Remons till sockerkringla		Frysta degämnen tinas i rumstemperatur i 30 minuter och sedan fortsätter du som ovan. Du kan delgrädda och frysa och sedan grädda klart i 250°C i 3-6 minuter. Färskhållningen är då ca 4 timmar.
Smör	500	
Rårörsocker	500	
Vetemjöl	Ca 200	
Vaniljsocker	Ca 50	

ÅTT BAKA MED BAKFERMENT

För att göra en surdeg behöver man en surdegstart. Surdegstart kan man göra av många olika ingredienser. Bakferment är ett sätt. Bröd bakade med bakferment får en fin och mild syra.

BAYERSKT LANTBRÖD 2 STYCKEN

KVÄLLEN, DAG 1 - surdeg

Rågmjöl	250 g
Vatten, 45°	3,5-4 dl
Surdegstart	2 tsk
(recept på surdegstart står på burken med bakferment)	

Gör så här:

Blanda ut surdegstarten i vattnet, tillsätt mjölet och vispa i 2 minuter. Använd en smal och hög bunke. Täck med plast eller duk och låt jäsa i minst 20° i 12-15 timmar.

DAG 2

Gör så här:

Nästa dag ska surdegen smaka mildt och vara väljäsande med en chokladmousseliknande konsistens.

Om surdegen är sur och livlös på morgonen, så prova att använda lite mindre surdegstart nästa gång du bakar. Men denna gången gör du så här: Vispa i 50 g rågmjöl och låt jäsa 1 timme. När den börjar stiga (öka i volym) igen så kan du börja baka.

Surdegen från DAG 1

Vetemjöl special	200 g
Dinkelsikt	550 g
Salt	20 g
Anis, malen	1 tsk
Fänkål, malen	1 tsk
Koriander, malen	0,5 tsk
Kummin, malen	0,5 tsk
Vatten, ljummet	CA 2,5-3 dl

Gör så här:

Blanda alla ingredienser i några minuter i maskin. Justera med vattnet så att konsistensen är lite lösare en vanlig vetedeg. Om du känner dig osäker så kan du tillsätta 5 g jäst.

Vänta några minuter. Nu ska degen kännas slät och elastisk men ändå ha mycket motstånd. Känns den för kort (dvs. den brister direkt när du drar isär den) då ska den knådas några minuter till.

Jäs täckt och i rumstemperatur i ca 1 timme, eller tills degen ökat i storlek med ca 50 %.

Dela degen i 2 delar. Forma bröden till två avlånga limpor. Undvik att knåda.

Sätt ugnen på 250° och ställ en långpanna eller gjutjärnspanna i botten på ugnen.

Låt jäsa i mjölad korg eller form med mjölad duk i, i 1 till 2 timmar, tills bröden ökat till knappt dubbel storlek.

Vänd upp bröden på en plåt med bakplåtspapper. Gör 4 grunda, lite snedriktade snitt med en vass kniv på ovansidan på varje bröd.

Ställ in plåten i den nedre delen av ugnen. Häll 1 dl vatten i den tomma upphettade pannan.

Se upp för ångan!

Efter 5-10 minuter sänks värmen till 180°-190° och grädda i ca 40 minuter till. Justera eventuellt temperaturen.

Bröden ska ha en kraftig mörkbrun skorpa.

Ta ut bröden och låt svalna på en skärbräda av trä annars på metallgaller.