



## Innehållsförteckning

Välkommen på Bakkurs.....	2
Att baka med ekologiskt mjöl från Saltå Kvarn.....	3
Nyttiga bakredskap.....	4
Våra sädesslag.....	5
Surdegstart.....	8
Surdeg.....	10
Fördeg.....	11
Deg.....	12
Surdegsvård.....	13
Saltå Baguette.....	14
Saltå Dinkelbröd.....	15
Finskt Rågbröd.....	16
Kornbröd – det nordiska guldet.....	17
Bayersk Lantbröd.....	19
Schweizer Lantbröd.....	20
Manfreds Ljusa.....	21
Fyrkornsbröd.....	22
Lite om Saltå Kvarn.....	23
Egna anteckningar.....	24



## Välkommen på surdegsbakning på Saltå Kvarn!

Kursen äger rum i det gamla bageriet vid Saltå Kvarn.  
Kursledare är bagarmästare Manfred Enoksson.



Här får du lära dig grunderna i surdegsbakning. Tillsammans bakar vi olika sorters bröd både med surdeg och fördeg.

Du får lära dig hur man gör olika surdegstarter och får också ta med dig ett par surdegstarter och en del naturliga bakhjälpmedel hem, så att du kan fortsätta baka.

Alla bröden du bakar får du förstås också ta med.

Så öppna dina sinnen och stig in i surdegens värld!

Trevlig bakkurs!



### Utvärdering

Efter kursen vill vi gärna att du fyller i en utvärdering. Den hjälper oss att bli ännu bättre!

**Du är också välkommen att gå med i Saltå Kvarn bakråd på facebook!**



I Bakrådet kan du lägga upp bilder på dina bröd, få hjälp och tips av andra kursdeltagare och dela med dig av dina erfarenheter. Sök "Saltå Kvarn bakråd" på facebook, klicka i att du vill gå med så godkänner vi dig.



## Att baka med ekologiskt mjöl från Saltå Kvarn

Vanligt mjöl idag innehåller alltid askorbinsyra, samt enzymer (alpha-amylas) eller enzymatisk kornmalt (korn som groddats och sedan torkats i 80°).

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

Saltå Kvarns mjöl innehåller inga tillsatser.

**Knådningstiderna** är ofta bara hälften så långa om du bakar på Saltåmjöl jämfört med konventionellt mjöl.

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

**Vid uppslagning** av degämnena ska du knåda så att du får en bra ytspänst, det ger bra volym på brödet. Raska i formar. Fristående bröd raskas i korgar eller slås in i dukar.

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

1 kg ljusst bröd gräddas i 50-60 minuter. Mörka bröd gräddas i minst 60-70 minuter.

När det står "Sätt ugnen på högsta värme" i recepten, så ska du använda följande symboler på din ugn: **över- + undervärme eller fläkt + undervärme.**

**Ljusa bröd**, som bakas med framför allt dinkel och vete, gräddas med stängd lucka.

**Halvmörka bröd** med hälften vete och hälften råg/och eller korn och havre gräddas så att ugnsluckan öppnas med ca 1 cm efter 1-2 minuter för att släppa ut ångan. Stäng sedan luckan efter 5-10 minuter och grädda som ovan för att undvika oönskad sprickbildning.

**Mörka bröd** som bakas med råg, svedjeråg m.m. gräddas så att ugnsluckan 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 undvika oönskad sprickbildning.

**Att använda surdeg** ger brödet en genuin smak, bra färskhållning, elastiskt inkräm och är hälsosamt! Den långa fermenteringsprocessen frigör nämligen mineralerna i spannmålen och kan då lättare tas upp av kroppen.

**Användande av fördeg** ger ett elastiskt inkräm, bra färskhållning och en fin skorpa som håller sig knaprig länge.





## Nyttiga bakredskap

### Jäskorg

Korgarna är gjorda av pil och är godkända för användning inom livsmedelsproduktion. Jäskorgen hjälper brödet att hålla samman och lyfta på höjden. Dessutom ger det brödet en vacker yta.

Pensla den nya korgen tunt med matolja, så att materialet blir mättat. Efter några timmar kan överflödig olja torkas bort. Korgen är nu klar att användas.

I början när du använder korgen så behöver du dofta över den med mjöl. Bröd som ska jäsas i korgen ska vara väl mjölade och läggs i korgen med skarven nedåt.

Efter en tids användning behöver man inte längre dofta över mjöl i korgen, utan det räcker med att rulla degämnet lätt i mjöl.

När du bakat färdigt så slår du med lätt hand ut överflödigt mjöl från korgen.

Degrester kan skrapas bort. Om det behövs kan korgen diskas försiktigt i ljummet vatten.

### Baksten

Med en baksten får du vackra och höga bröd. Strålningsvärmens från stenen ger bröden större volym och därmed också fluffigare inkräm pga. den snabba värmen.

Bakstenen är gjord av täljsten som ger en mjuk och kraftig strålningsvärme.

### Baka med baksten

Placera stenen på ugnsgallret på den näst nedersta falsen i ugnen. Under stenen ska du få plats med en långpanna eller ett gjutjärnskärl, där du ska hälla vatten för att få ånga.

Värm ugnen på högsta värme i minst 30 minuter, så att stenen är ordentligt genomhet.

Sätt in fristående bröd direkt på stenen och håll 1 dl vatten i långpannan (*akta dig för ångan!*) och stäng luckan.

Grädda i 5-10 minuter på högsta värme och sänk sedan värmen till 160-200° och grädda klart tills kärntemperaturen på brödet är 98°.

Justera värmen så att fristående bröd får en gyllenbrun skorpa.

1 kg bröd gräddas i ca 1 timme. Mörkare och formbakade bröd gräddas något längre.

Gräddningstiderna anges i varje recept.

### Brödspade

En brödspade är ett trevligt redskap som underlättar på flera sätt.

Vi har en brödspade av alträ som tillverkats på Saltå By, en skola som ligger alldeles intill Saltå Kvarn.

Olja gärna in spaden med lite matolja. Den tål inte att diskas. Skrapa ren och torka eventuellt med fuktig trasa.



## Våra sädesslag

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

Men sädesslagen 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 sädesslag som t.ex. 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 sädesslaget. 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 runt 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 sädesslaget. Det kan därför odlas längre norrut än de andra sädesslagen. 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.

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 havrens 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 övriga sädesslag. Det beror på dess höga proteinhalt. Det innehåller också mest fett av alla spannmål. Havre innehåller även lättlösliga fibrer, s.k. betaglukaner (som anses vara kolesterolsänkande), 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. När rågen blandas med vatten bildas surdegsbakterier, som i sin tur jäser degen utan tillsats av något ytterligare jäsmedel. Surdegar på rågmjöl ger saftigt, hållbart och smakrikt mörkt bröd.

Råg används nästan alltid i form av fullkornsmjöl och förser kroppen med vitaminerna B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, 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 baktingsförmågan.

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 oftast 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 (dinkel) är ett annat.

### Gluten och glutenintolerans

Spannmålets bakegenskaper beror på kvaliteten och förekomsten av dess förklistrade 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 sädesslagen vete, korn, havre och råg. Anledningen till detta är att dessa sädesslag 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.



## Surdegstart

Surdegstarten kan göras av mjöl (även glutenfritt) samt frukt och grönsaker och är en startkultur för att sätta igång en surdeg. Oftast får starten bo i kylan och matas en ggr/vecka. Se tabell längre ner.

### Rågsurdegstart steg 1

Rågmjöl	200 g
Vatten 45°	ca 3 dl
<b>Steg 2</b>	
Rågmjöl	150 g
Vatten 45°	ca 2 dl



### Gör så här steg 1

Vispa till en slät smet och låt stå i 2-4 dygn i minst 20°. När det börjar bubbla, smaka lätt syrligt och dofta gott är det dags för steg 2.

### Gör så här steg 2

Blanda i mjöl och vatten och vispa till en slät smet och låt stå i 1-2 dygn i minst 20°. När det börjar bubbla, smaka lätt syrligt och dofta gott är surdegstarten färdig. Förvara täckt i en burk i kylan.

### Rågsurdegstart med äpple

Gör som ovan men blanda i ett halvt rivet äpple i steg 1.

### Vete- eller dinkelsurdegstart steg 1

Vetemjöl/dinkelsikt	200 g
Vatten 45°	ca 2 dl
<b>Steg 2</b>	
Vetemjöl/dinkelsikt	150 g
Vatten 45°	ca 1-1,5 dl



### Gör så här steg 1

Vispa till en slät smet och låt stå i 2-4 dygn i minst 20°. När det börjar bubbla, smaka lätt syrligt och dofta gott är det dags för steg 2.

### Gör så här steg 2

Blanda i mjöl och vatten, vispa till en slät smet och låt stå i 1-2 dygn i minst 20°. När det börjar bubbla, smaka lätt syrligt och dofta gott är surdegstarten färdig. Förvara täckt i en burk i kylan.

### Vete- eller dinkelsurdegstart med frukt eller honung

Gör som ovan men tillsätt 1 msk blötlagda russin, honung eller mosade vindruvor i steg 1.



### Förvara din surdegstart så här:

i 5°	Mata med 1msk mjöl och 2 msk vatten 1 ggr/vecka. Vispa ordentligt.
i 10°	Matas som ovan men minst 2ggr/vecka.
i 20°	Matas som ovan men varannan dag.

Surdegstarten ska ha en trögflytande konsistens, smaka syrligt och dofta gott. Den ska inte skikta sig. I surdegstarten finns nu 70-90% mjölksyrebakterier, 30-10% ättiksyrebakterier samt surdegjästsvampar (som trivs i något varmare miljö än vanliga jästsvampar) och vinsyra. Om surdegen blir övermogen bildas också propionsyra.

Det finns också fasta surdegstartar och surdegar som har som mål att främja surdegjästsvamparna och minska ättiks- och mjölksyrebakterier.

**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.





## Bakferment

Sekowa bakferment utvecklades på 1920-talet i Tyskland av Hugo Erbe. Han upptäckte att denna milda surdegsstart med sina olika stammar av mjölksyrebakterier tålades av människor med känsligt mage, som hade svårt att äta klassiskt rågsurdegsbröd som ofta innehöll mycket mer ättiksyra och hade en högre mängd syra.

### Surdegsstart med bakferment steg 1

Bakferment	1 msk
Vatten 45°	1,75 dl
Vetemjöl	50 g
Grahamsmjöl	50 g

<b>Steg 2</b>	
Vatten 45°	2 dl
Vetemjöl	150 g
Grahamsmjöl	150 g

### Gör så här steg 1

Blanda väl, häll i en burk med lock och låt stå i rumstemperatur i ett dygn.

OBS! Fyll burken till max hälften.

### Gör så här steg 2

Blanda och ställ i rums- temperatur med lock på i ännu ett dygn. Nu är surdegsstarten färdig. Förvara i kylskåp.

Hållbar ca 2 månader.

### "Surdegsstart" av russin, aprikos och honung – Vildjäst

Vatten	5 dl
Russin/aprikos	250 g
Honung	100 g
Socker	50-100 g
Eller bara socker	200 g



### Gör så här

Blanda väl i en 2-liters burk med lock (helst plast).

Arbetstemperatur 29°. Skaka 1-2 ggr dagligen.

Låt stå i 4-7 dagar. Det doftar alkohol och nästan smäller till då man öppnar. Jäsningen är klar då russinen stiger uppåt och det har bildats uppåtstigande bubblor av kolsyra. Sila allt genom en finmaskig sil. Förvara i högst +8° i max 2 månader.

### Kom ihåg

Jäskraften kan variera mellan olika russin. Prova dig fram och justera mängden något av de andra ingredienserna. Gör flera olika **starter** i början, för att öva upp bedömningsförmågan. Honungen ska vara ouppvärmad och kallslungad. Sommarhonung fungerade mycket bra vid försök i Bohuslän 2006-2008.

### Exempel på hur du gör en levain (ljus vetesurdeg) med vildjäst

<b>Steg 1</b>		
Vetemjöl/graham	50 g	Ståtid 4-7 timmar 25-30° degtemp.
Russinjäst/aprikosjäst	40 g	
Vatten ca	-	
<b>Steg 2</b>		
Vetemjöl/Graham	50 g	Ståtid 4-7 timmar 25-30°C degtemp.
Vatten ca	2-3 msk	
och steg 1	90 g	
<b>Steg 3</b>		
Vetemjöl/Graham	300 g	6-14 timmar 26-10° C degtemp.
Vatten ca	ca 2 dl	
och steg 2	180 g	
<b>Totalt</b>	680 g	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 g levain för att göra steg 3 igen tills nästa bak.



## Surdeg

**Bröd bakade på surdeg får genuin smak, bra färskhållning och elastiskt inkräm.**

När du ympar en mjöl- och vattenblandning med surdegskultur (surdegstart), så får mikroorganismerna ny näring och genomsyrar hela massan med önskade bakterier och svampar till en surdeg.

**Faktorer som påverkar surdegens kvalitet är:**

- Temperatur
- Konsistens
- Jäsningstid
- Råvaror
- Surdegskulturens sammansättning



**Man kan göra en surdeg i flera steg.**

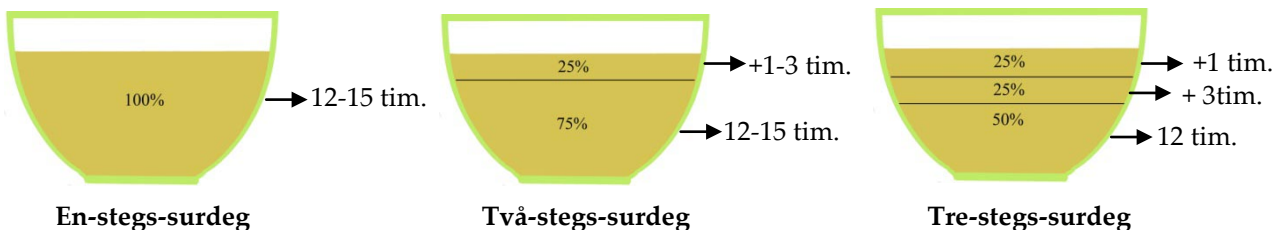
Man gör förstås alltid minst 1 steg. Dvs. man tar surdegstart och tillsätter mjöl och vatten.

2 steg – efter en viss jästid matar man surdegen med ytterligare mjöl och vatten.

3 steg – efter ytterligare jästid matar man igen med mjöl och vatten osv.

Tekniskt sett är det detsamma men ju fler steg desto bredare aromspektra. Smakar helt enkelt godare.

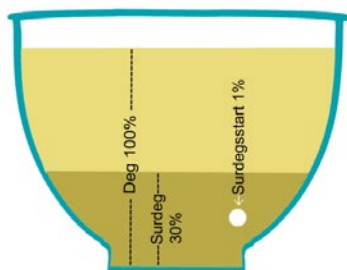
**Bilden visar jästider för de olika stegen i surdegen.**



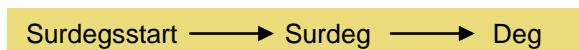
**Mängden surdeg:**

Centraleuropeisk, skandinavisk och östeuropeisk brödtradition med mycket råg i brödet innebar ofta en stor syring av degen, 20-50% surdeg.

I väst- och sydeuropeisk brödtradition med mest användning av siktat vete (s.k. lantvetemjöl), behövdes ofta bara en syring av 5-10%.



Exempel på förhållandena i en deg med surdeg.



**Ju mer surdegstart du använder, ju snabbare blir surdegen mogen.**

Exempel:

2% surdegstart/kg mjöl	12-18 timmar
20% surdegstart/kg mjöl	6-8 timmar



## Fördeg

**Bröd bakade med fördeg får elastiskt inkräm, bra färskhållning och en fin knaprig skorpa.**

En fördeg startas med bagerijäst.

Bagerijästen uppfanns i mitten av 1850-talet. Parallellt, men också tidigare, användes öljäst men den var svår att styra i bageriet.

Man startade också fördegar med jungfru- eller skotthonung, eller färskpressad druv- eller äppeljuice. Jästsvamparna förökades genom att man matade med mjöl och vatten i flera steg tills man hade en väljäsande fördeg som klarade av att jäsa hela bröddegen.

Direkta degar, dvs. att göra hela degen med hjälp av bakjäst kom till på 1940-talet. Dessa degar grundades ofta på vetemjöl och bröden saknade ofta smak och färskhållning som då gärna kompenserades med socker, fett och olika tillsatser. Så än idag.

Att baka med fördeg är ett fantastiskt sätt att få smakrika matbröd med bra färskhållning. Detta utan att behöva använda olika tillsatser, socker, fett etc.

Dessutom kan man blanda in fullkorn och andra sädesslag än vete, utan att brödet tappar kvalitet.

Vetedeget och klassiska svenska kanelbullar som bakas med långa jästider och fördeg blir betydligt saftigare och smakrikare och gör det möjligt att även "fuska in" lite fullkorn i sötebröd.

Du kan till och med frysa in bullar som degämnen i upp till en vecka och sedan baka av utan att det påverkar kvaliteten.

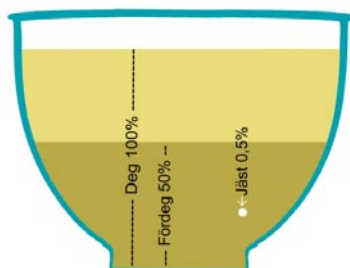
Förr gjorde fördegar det överhuvudtaget möjligt att "tunga degar" med mycket smör, socker, frukt m.m. och mörkare mjöl, kunde resa sig och bli delikata bakverk.

### Tips!

Använd rumstempererat smör i stället för smält smör när du bakar kanelbullar. Degen blir då betydligt mer lättarbetad.

Det finns **veka fördegar**, 1 del vatten + 1 del mjöl, och **fasta fördegar**, 1 del mjöl och 0,55 -0,75 delar vatten.

**Veka fördegar** används framför allt för att få ett segt, storporigt och saftigt inkräm och frasig skorpa. **Fasta fördegar** ger ett tätare, småporigt bröd.



Förhållandena i en deg med fördeg.

Jäst → Fördeg → Deg

## Deg

Degens konsistens bestäms av råvaran, om den ska bakas i form eller fristående, om degen ska jäsas i kall, sval eller varm miljö, jästid.

I kursen lär du dig att ta hantera de olika mjölsorterna så att du förstår att det är en stor skillnad mellan olika mjöl.

### Grundregel

När du börjar blanda degen, lär dig att så snabbt som möjligt åstadkomma den perfekta konsistensen och justera genast med mjöl eller vatten.

### Ljusa degar

Söt vetedeg, alla kavlade degar (jästdegar med inkavlat smör i många skikt t.ex. wienerbröd), smördeg, osötade degar som mestadels innehåller siktat mjöl av vete, dinkel, emmer, enkorn, kamut, durum, samt kultursorter så som Ölandsvete, Dalavete m.m.

Dessa degar är ofta elastiska i konsistensen.

För att kontrollera om degen är klar drar du i den. När den drar ihop sig igen är den klar.

Syftet är att bearbeta degen så att man får optimal ytspänst.

Då får brödet så stor volym som möjligt.



### Mörka degar

Mörka degar kännetecknas av stor andel råg, korn eller havre, de är kladdiga och är svåra att hantera jämfört med ljusa degar.

Volymen är ofta mycket mindre då andelen vete m.m. är väldigt liten.

Exempel: Skånsk kavring, finskt rågbröd, bayerskt lantbröd.



### Grötiga degar

Grötiga degar bakas i form och kännetecknas av att de är riktigt kladdiga och inte kan formges.

Exempel: Danskt rågbröd, tysk pumpnickel.





## Surdegsvård

### En lyckad surdegstart

En lyckad surdegstart ska alltid vara trögflytande och aldrig skikta sig. Surdegstarten förvaras i kylan och matas en gång i veckan med lika delar mjöl och vatten, motsvarande en tiondel av den mängd som du har.

### 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 varmt vatten ca 45°. Detta vispas ihop och får jäsa på ett varmt ställe. Efter 12-15 timmar är den bubblig, fluffig, doftar gott och smakar syrligt igen. Ställ i kylan och ta hand om den som vanligt (se ovan).

### En lyckad surdeg

En lyckad surdeg ska vara mild i smaken och dofta friskt och syrligt. Syran i en lyckad surdeg kan jämföras med syran i yoghurt eller äpple.

Konsistensen ska vara fluffig och porös. Om du drar fingrarna igenom surdegen ska den "fräsa" lätt. En surdeg har en livscykel på 12-18 timmar. Då är det bäst balans mellan mjöl-, ättiks- och vinsyra samt surdegsgjästsvampar. Denna livscykel påverkar du genom temperatur, konsistens, mjölsort och surdegstart.

Sen går surdegen över i en lagringsfas och jäser mycket sämre. Den blir sur och ledsen och brödet blir surt och kompakt.

### Man kan göra en surdeg på olika sätt

- Enstegssurdeg: Gör hela surdegen och baka efter 12 timmar
- Tvåstegssurdeg: Gör t.ex. 75 % av surdegen, mata den med resterande 25 % mjöl och vatten när den är mogen. Baka efter 1-3 timmar när den mognat igen.

### Att rädda en surdeg

Om surdegen är livlös och för sur så behöver den "friskas upp". Tillsätt 25 % mjöl och vatten. Den ska ha en trögflytande konsistens. Låt jäsa i 1-3 timmar i minst 30°. När surdegen hävt sig, känns fluffig och det "fräser" när du drar igenom handen i degen, då kan du sätta igång baket.



## Saltå Baguette 6 stycken

### Dag 1 – Fördeg

Vetemjöl special	400 g
Grahamsmjöl	100 g
Vatten, kallt	5 dl
Jäst	5 g

### Gör så här dag 1:

Vispa alla ingredienser till en trögflytande smet och låt jäsa täckt i:

3 timmar i 20°

12 timmar i 10°

24-48 timmar i max 6°

### Dag 2

Fördegen från dag 1	Ca 1000 g
Vetemjöl special	500 g
Vatten 45°	1,5-2 dl
Surdegstart från kylen	2 msk
Havssalt, oraffinerat	20 g
Gärna 1 msk honung	



### Gör så här dag 2:

1. Blanda samman alla ingredienser och arbeta ihop till en blank och elastisk deg. Ca 5 minuter i hushållsassistent. Degen ska kännas elastisk. Om du drar i degen ska den dra ihop sig igen.
2. Olja (solros-, raps- eller olivolja) en fyrkantig form, ca 20x30 cm. Lägg degen i den oljade formen och låt den vila övertäckt i 20 minuter.
3. Vik degen framåt så att skarven hamnar neråt. Tryckt ut degen lätt så att en del av luften pressas ut. Låt vila ytterligare 20 minuter och vik på samma sätt igen. Upprepa efter ytterligare 20 minuter. Dvs. degen viks tre gånger under de 60 minuter den vilar.
4. Dela den fyrkantiga degen i 6 bitar och forma till ca 15 cm avlänga baguetter. Man knådar inte ut bitarna utan viker in degen så att den får spänst och lagom längd. *Se bild.*
5. Låt de färdiga delarna vila övertäckt på bakkbordet i 15 minuter.
6. Forma degbitarna på samma sätt som i steg 4 till plåtlängd (ca 30 cm) och lägg 3 baguetter per mjölad plåt och låt jäsa övertäckt tills de ökat ca 50 % i volym.  
Det tar ca 60 minuter. Var uppmärksam på att de inte jäser för mycket! Då kan man inte snitta dem och de sjunker ihop.  
**TIPS!** Du kan i stället välja att kalljäsa bröden i kyl över natt.
7. Sätt ugnen på 250°. Ställ in en tom långpanna nederst i ugnen.
8. Snitta baguetterna tunt vid ytan, ca 5 snitt per bröd.  
Använd rakblad eller en liten vass kniv. *Se bild.*
9. Sätt in plåten med bröden i ugnen på näst nedersta falsen.  
Häll 0,5 dl vatten i den heta långpannan. **Akta dig för ångan!**  
Grädda sammanlagt i 20-25 minuter. Efter 5 minuter sänker du värmen till ca 220° och grädda klart tills bröden har vacker gyllenbrun färg och kraftig skorpa.





## Saltå Dinkelbröd

2 bröd

### Dag 1 – Fördeg

Dinkelsikt	300 g
Dinkelmjöl, fullkorn	100 g
Vatten, kallt	4 dl
Jäst	5 g
<b>Kokt hel dinkel</b>	
Dinkel, hel	200 g
Vatten, kallt	4 dl

### Gör fördegen så här dag 1:

Vispa alla ingredienser till en trögflytande smet och låt jäsa täckt i:

3 timmar i 20°

12 timmar i 10°

24-48 timmar i max 6°

### Koka dinkel så här dag 1:

Koka i 20 minuter på svag värme i 20 minuter.

Ta av kastrullen från plattan och låt stå och svälla över natten.

Vattnet ska nu ha sugits upp av kornen.

### Dag 2

Fördegen från dag 1	ca 800 g
Dinkel, kokt	ca 600 g
Dinkelsikt	400 g
Havssalt, oraffinerat	20 g
Honung	1 msk
Anis/fänkål, grovstött	1 msk
Vatten 20°-45°	ca 2 dl
Surdegstart från kylen	2 msk
Havssalt, oraffinerat	20 g
Gärna 1 msk honung	



Vattentemperaturen beror på vilken temperatur du jäst fördegen i (se ovan).

**Degtemperaturen ska vara 26°.**

### Gör så här dag 2:

1. Blanda samman alla ingredienser och arbeta ihop till en blank och elastisk deg. Ca 5 minuter i hushållsassistent. Degen ska kännas elastisk. Om du drar i degen ska den dra ihop sig igen.
2. Låt degen vila övertäckt i rumstemperatur i 1 timme.
3. Dela degen i 2 bitar. Formge dem runda och låt vila övertäckta på bänken i ca 15 minuter.
4. Formge degämnena avlånga. Man knådar inte ut bitarna utan viker in degen så att den får spänst och lagom längd. *Se bild.*
5. Lägg i smorda formar eller mjölade jäskorgar och låt jäsa övertäckta i 1 timme
6. Sätt ugnen på högsta värme och ställ in en tom långpanna nederst i ugnen.
7. Sätt in bröden i ugnen på näst nedersta falsen och häll 0,5 dl vatten i den heta långpannan. *Akta dig för ångan!*
8. Grädda sammanlagt i 50 minuter. Efter 10 minuter sänker du värmen till ca 180° och gräddar i ytterligare 40 minuter. Bröden ska få vacker gyllenbrun färg och kraftig skorpa.





## Finskt Rågbröd 2 bröd

### Dag 1 – Rågsurdeg

Rågmjöl, fint	300 g
Surdegstart	2 msk
Vatten 40°	ca 4,5 dl

### Dag 2 – Tvåstegssurdeg

Surdegen från dag 1	ca 750 g
Rågmjöl, fint	200 g
Vatten 40°	1,5 dl

### Gör så här dag 1:

Vispa alla ingredienser kraftigt i 2 minuter och låt jäsa täckt i 12-15 timmar i 20°



1. Vispa alla ingredienser kraftigt i 1 minut.

Nu har du gjort en tvåstegssurdeg!

Låt stå övertäckt i 1 timme. När den har hävt sig igen och är det dags att göra degen.

### 2. Blanda i:

Rågmjöl, fint	500 g
Havssalt	20 g
Vatten 40°	ca 2,5 dl

3. Blanda degen på låg hastighet i ca 10 minuter eller vispa med handen eller en träslev i 3 minuter.

Degen ska vara lös och krämig. Som en slät gröt. Justera eventuellt med vatten eller mjöl.

4. Låt jäsa övertäckt i 1 timme i bunken. När degen börjar jäsa, så delas den i 2 delar som slås upp till runda bollar. Låt vila i 5 minuter.

Upprepa rundrivningen.

5. Rulla den släta sidan i grovt rågmjöl och lägg den med skarven nedåt.

Jäs övertäckt på sval plats (ca 10-15 grader) i ytterligare några timmar, eller i kylan över natt.

Degen ska jäsa tills den ökat i storlek med max 30 %.

6. Sätt ugnen på högsta värme och ställ in en tom långpanna nederst i ugnen.

7. Tippa försiktigt upp brödet i handen och vänd tillbaka det och lägg på en brödspade. Sätt in dem på näst nedersta falsen, slå vatten i pannan. **Akta dig för ångan!**

8. Efter 1 minut så öppnar du ugnsluckan några cm för att släppa ut ångan. Stäng luckan efter 10 minuter och sänk värmen till 190 grader och grädda i ytterligare 50 minuter.

Brödet är klart när det är mörkbrunt och har en kraftig skorpa.



## Kornbröd – det nordiska guldet, formbakat 2 bröd

### Dag 1 – Surdeg

Rågmjöl, grovt	300 g
Surdegstart	1 msk
Vatten, 40°	ca 4 dl
<b>Kokt hel korn</b>	
Korn, hel	250 g
Vatten, kallt	6 dl

### Gör fördegen så här dag 1:

Vispa alla ingredienser kraftigt i 2 minuter.  
Låt jäsa övertäckt i 12-15 timmar.

### Koka hel korn så här dag 1:

Koka upp och låt sjuda i 5 minuter. Ta av från spisen och låt svalna över natten med locket på.  
Vattnet ska nu ha sugits upp av kornen.

### Dag 2 – Tvåstegssurdeg

Surdegen från dag 1	ca 700 g
Rågmjöl, grovt	100 g
Vatten 40°	1,5 dl

### Gör så här på morgonen dag 2:

Vispa kraftigt i 2 minuter och låt jäsa övertäckt i 1 timme.

När den hävt sig igen är det dags att göra degen.

### Blanda i:

Surdegen	Ca 950 g
Kokt korn från dag 1	
Rågmjöl, grovt	500 g
Vetemjöl special eller dinkelsikt	200 g
Havssalt	20 g
Honung	1 msk (50g)
Vört (från bagaren)	1-2 msk (75g)
Anis, grovstött	2 tsk
Kummin, grovstött	1 tsk
Fänkål, grovstött	1 tsk

**Om du vill ha Kornbröd med frukt eller nötter så ska du också tillsätta 200 g frukt eller/och nötter. Se ingredienser nedan.**

Plommon eller aprikoser, hela	200 g
Eller mandlar eller hasselnötter, hela	200 g
Eller russin eller fikon	200 g
Eller nötter och frukt blandat	200 g
Kanel, malen	
Kryddnejlika, malen	
Vatten 40°	ca 1dl
Jäst (kan uteslutas om du har en väljäsande och kraftig surdeg)	(20 g)

1. Blanda degen på låg hastighet i ca 10 minuter eller vispa med handen eller en träslev i 3 minuter.  
Degen ska vara medelfast, som en slät gröt. Justera eventuellt med vatten eller mjöl.
  2. Låt jäsa övertäckt i rumstemperatur i ca 1 timme eller tills degen börjar häva sig.
  3. Välj vilken storlek på form du vill ha, smörj den/dem ordentligt.
  4. Doppa handen i vatten och ta av degen och lägg i formen/formarna. Fyll ca 3 fjärdelar av formen.  
Slåta till ytan med handen. Strö över flingor t.ex. havregryn.
- forts. nästa sida.....*



5. Låt brödet jäsa till 2 cm från kanten. Det tar 1-2 timmar i rumstemperatur. Eller ställ i kylen till nästa dag.
6. Sätt på ugnen 1 timme innan du gräddar på högsta värme. Ställ in en tom långpanna nederst i ugnen.
7. Efter 2 minuter så öppnar du ugnsluckan några cm för att släppa ut ångan. Stäng luckan efter 10 minuter och sänk värmen till 190 grader och grädda i ytterligare 50 minuter. Brödet är klart när det är mörkbrunt och har en kraftig skorpa.







## Bayerskt Lantbröd 1 stort bröd

### Dag 1 – Rågsurdeg

Rågmjöl, fint	300 g
Surdegsstart	2 msk
Vatten 40°	ca 4 dl

### Gör så här dag 1:

Vispa alla ingredienser kraftigt i 2 minuter och låt jäsa täckt i: 12-15 timmar i 20°

### Dag 2 – Tvåstegssurdeg

Surdegen från dag 1	ca 700 g
Rågmjöl, fint	100 g
Vatten 40°	ca 1,5 dl

### Gör så här dag 2:

1. Vispa alla ingredienser kraftigt i 1 minut. Nu har du gjort en tvåstegssurdeg!  
Låt stå övertäckt i 1 timme. När den har hävt sig igen och är det dags att göra degen.

### 2. Blanda i:

Vetemjöl special eller dinkelsikt	400 g
Rågmjöl, fint	200 g
Havssalt	20 g
Vatten 30°	ca 2 dl
Kummin, grovstött	1 tsk
Koriander, grovstött	1 tsk
Anis, grovstött	1 tsk
Fänkål, grovstött	1 tsk



3. Blanda degen på låg hastighet i ca 10 minuter eller vispa med handen eller en träslev i 3 minuter.  
Degen ska vara medelfast. Justera eventuellt med vatten.
4. Låt jäsa övertäckt i 1 timme i bunken.
5. Ta upp degen på ett mjölat bord och formge till ett runt bröd.  
Ta en 5-liters skål, lägg i en handduk och dofta handduken ordentligt med rågmjöl.  
Lägg i brödet med skarven uppåt och jäs övertäckt i rumstemperatur i ytterligare 1 timme, eller 10-12 timmar i kylan.
6. Sätt på ugnen minst 30 minuter innan du gräddar på högsta värme. Ställ in en tom långpanna nederst i ugnen.
7. Tippa försiktigt upp brödet på en brödspade och sätt in på näst nedersta falsen, slå vatten i panna.  
**Akta dig för ångan!**  
Grädda i 10 minuter på 250° och sänk sedan till ca 190° och grädda i minst 70 minuter till.



## Schweizer Lantbröd 2 stycken

### Dag 1 – Rågsurdeg

Rågsikt	200 g
Surdegstart	1 msk
Vatten 40°	2,5 dl

### Gör så här dag 1:

Vispa alla ingredienser kraftigt i 2 minuter och låt jäsa täckt i 12-15 timmar i 20°

### Dag 2 – Tvåstegssurdeg

Surdegen från dag 1	ca 450 g
Rågsikt	200 g
Vatten 40°	2 dl

### Gör så här dag 2:

1. Vispa alla ingredienser kraftigt i 1 minut.

Nu har du gjort en tvåstegssurdeg!

Låt stå övertäckt i 1-3 timmar. Nu ska den hävt sig igen och är det dags att göra degen.

### 2. Blanda i:

Rågsikt	600 g
Havssalt	20 g
Vatten 30°	ca 2,5 dl



3. Blanda degen på låg hastighet i ca 10 minuter eller vispa med handen eller en träslev i 3 minuter. Degen ska vara mjuk och något lös. Justera eventuellt med vatten eller mjöl.
4. Låt jäsa övertäckt i 1 timme i en väloljad skål. Under den timmen ska du trycka ut luften ur degen 2 ggr.
5. När degen jäst upp igen så delar du den i två delar. Gör två snygga, runda degämnen och lägg dem med skarven nedåt i väl mjölade jäskorgar.
6. Jäs övertäckt på sval plats (ca 10-15 grader) i ytterligare några timmar, eller i kylan över natt. Degen ska jäsa tills den ökat i storlek med max 50 %.
7. Sätt på ugnen minst 30 minuter innan du gräddar på högsta värme. Ställ in en tom långpanna nederst i ugnen.
8. Tippa försiktigt upp brödet på en brödspade och sätt in på näst nedersta falsen, slå vatten i långpannan. *Akta dig för ångan!*
9. Grädda i 10 minuter på 250° och sänk sedan till ca 190° och grädda i minst 70 minuter till.
8. Efter ca 30 minuter håller du lite mer vatten i pannan, för att få en fuktig bakmiljö. Brödet är klart när du har en kraftig gyllenbrun skorpa och låter ihåligt när du knackar på det.



## Manfreds Ljusa 2 stycken

### Dag 1 – Rågsurdeg

Vetemjöl special	100 g
Grahamsmjöl	100 g
Surdegstart	1 msk
Vatten 35°	2,5 dl

### Gör så här dag 1:

Vispa alla ingredienser kraftigt i 2 minuter och låt jäsa täckt i 12-15 timmar i rumstemperatur.

### Dag 2

Surdegen från dag 1	ca 450 g
Vetemjöl special	700 g
Grahamsmjöl	100 g
Vatten 30°	ca 5,5 dl

### OBS!

Nu ska surdegen från dag 1 vara väljäsande, fluffig och ha en mild, frisk syra. Om inte, så måste du friska upp den. (Se "Tvåstegssurdeg" på Bayeriskt Lantbröd)

### Gör så här dag 2:

1. Blanda degen på låg hastighet i ca 5 minuter eller vispa med handen eller en träslev i 2 minuter. Degen ska vara mjuk och något lös. Justera eventuellt med vatten eller mjöl.
2. Låt jäsa övertäckt i 2 timmar i en oljad låda. Under den timmen ska du trycka ut luften ur degen 3 ggr genom att vika degen framåt så att skarven hamnar neråt och trycka ut degen lätt så att en del av luften pressas ut.
3. Dela degen i två delar. och forma till två avlånga bröd. Man knådar inte ut bitarna utan viker in degen så att den får spänst och lagom längd. *Se bild.*
4. Jäs övertäckt på sval plats (ca 10-15°) i ytterligare några timmar, eller i kylen över natt. Degen ska jäsa tills den ökat i storlek med max 50 %.
5. Sätt på ugnen minst 30 minuter innan du gräddar på högsta värme. Ställ in en tom långpanna nederst i ugnen.
8. Tippa försiktigt upp bröden på en brödspade och snitta dem tunt vid ytan med två stora C-formade snitt. Sätt in dem på näst nedersta falsen, slå vatten i pannan. *Akta dig för ångan!*
9. Grädda i 10 minuter på 250° och sänk sedan temperaturen till ca 190° och grädda i minst 40 minuter till.
10. Brödet ska få en vackert gyllenbrun och frasig yta.





## Fyrkornsbröd, formbakat 2 bröd

### Dag 1 – Rågsurdeg

Rågmjöl, fint	300 g
Surdegsstart	2 msk
Vatten 40°	ca 4 dl
<b>Blötläggning</b>	
Fyrkornskross	300 g
Linfrö	100 g
Solroskärnor	200 g
Vatten	6 dl

### Gör så här dag 1:

Vispa alla ingredienser kraftigt i 2 minuter och låt jäsa täckt i 12-15 timmar i 20°

### Blötläggning dag 1

Blanda allt väl. Täck över och låt stå i rumstemperatur.

### Dag 2

Surdegen från dag 1	ca 700 g
Blötläggningsen	ca 1200 g
Havssalt	22 g
Vatten 40°	1,5 dl

### Gör så här dag 2:

1. Blanda degen på låg hastighet i ca 10 minuter eller vispa med handen eller en träslev i 3 minuter. Degen ska vara lös och lite elastisk. Justera eventuellt med vatten eller mjöl.
2. Doppa handen i vatten och ta hälften av degen och lägg i en smord, avlång form. Släta till ytan med handen. Gör lika med den andra hälften.
3. Strö över rågmjöl med hjälp av en sikt/sil.
4. Låt brödet jäsa till 2 cm från kanten. Det tar 1-2 timmar i rumstemperatur. Eller ställ i kylan till nästa dag.
5. Sätt på ugnen minst 30 minuter innan du gräddar på högsta värme. Ställ in en tom långpanna nederst i ugnen.
7. Sätt in formarna på näst nedersta falsen, slå vatten i pannan. **Akta dig för ångan!**
8. Efter 1 minut så öppnar du ugnsluckan några cm för att släppa ut ångan. Stäng luckan efter 10 minuter och sänk värmen till 190 grader och grädda i ytterligare 50 minuter.
9. Brödet är klart när det är mörkbrunt och har en kraftig skorpa.







# Saltå Kvarn

Av det naturen ger. Och inget annat.



## 100 % ekologiskt sedan 1964

Vi jobbar med ekologiska livsmedel sedan starten 1964.

Samtliga produkter kommer från ett jordbruk som inte tillåter konstgödsel eller kemiska bekämpningsmedel.

## EKOLOGISKT SMAKAR MER

*Vår mission är att förädla ekologiska livsmedel till sensuella smakupplevelser!*

Bondens, mjölnarens och bagarens ansträngningar ska förnimmas i munnen.



Tradition  
Ekologi  
Smak  
Kvalité



## RÄDDA ÖSTERSJÖN

*Vår vision är att rädda Östersjön!*

Vi vill vara en positiv kraft och inspirera andra länder kring Östersjön att ställa om till ekologiskt jordbruk. T.ex. kommer merparten av spannmålen vi köper från ekologiska kretsloppsgårdar. Gårdar som har en balans mellan växtodling och djurantal, som är självförsörjande på foder och gödsel. På så vis minskar utsläppen i Östersjön avsevärt.



Bra för miljön  
Bra för bonden  
Bra för dig

## MINSKA VÄXTHUSEFFEKTEN

För att kompensera de koldioxidutsläpp som transporterna ger så planteras träd i Bolivia. Träden äter upp motsvarande mängd koldioxid som transporterna genererat. Planteringarna ger också ökad välfärd för de småbönder som planterar och använder träden.

Saltå Kvarn var först i Sverige med klimatkompensering och samtliga produkter är idag klimatkompenserade.



Läs mer om oss på vår hemsida [www.saltakvarn.se](http://www.saltakvarn.se)





## Egna anteckningar

A series of horizontal dotted lines for taking notes.