

Surdegsgrund

Att baka bröd med surdeg är något man gjort i tusentals år. Ur historiskt perspektiv är den en relativt kort tid man kunnat köpa ett paket jäst i affären för att få bröd att jäsa och bli poröst. Förr bakade man bröd på mjöl, vatten och salt, utan några konstiga E-nummer eller annat tjafs. Bröd var basföda i många kulturer, även i Sverige. Jag vill påstå att bröd fått ett oförtjänt dåligt rykte på senare tid, och att det är dags att återupprätta det. Varför inte baka äkta surdegbröd, som en slags manifestation, en protest mot allt konstgjort och plastigt?

Surdegbröd jäser länge, och då frigörs smakämnen så brödet smakar mer och näringsämnen blir lättare att ta upp. Surdegbröd håller längre än vanligt bröd. Om man dessutom bakar på mjöl av gamla kultursorter blir brödet mer näringsrikt och vi hjälper till att bevara både en gammal bakmetod och odling av fina spannmålssorter som riskerar att försvinna från jordens yta.

Surdegbröd kan bakas på många sätt. Det kräver litet planering, men det är verkligen inte svårt, och den effektiva arbetstiden är inte längre än för bröd bakat med vanlig bakjäst. Man måste börja med att skapa en surdegsgrund, själva surdegskulturen.

Dag 1

- 1,5 dl vatten
- 1 dl fullkornsmjöl av råg eller vete, helst ekologiskt
- 0,5 dl russin, blötlagda och mixade

Blanda ihop allt i en burk med lock som helst rymmer minst 1 liter, så man inte riskerar att surdegen jäser över, och det finns plats att mata den. Ställ burken där det är 25-30 grader varmt (t.ex. på värmegolv i badrummet, ovanför element, ovanför kylskåpet).

Dag 2 och 3

Rör om morgon och kväll eller vänd runt burken litet så allt blandas.



Dag 4

- 1,5 dl fullkornsmjöl av samma sort som dag 1
- 1 dl vatten

Blanda ner mjöl och vatten i burken. Låt gärna burken stå öppen några timmar. Nu bör smeten ha börjat bubbla och lukta friskt syrligt och alkohol. Om den inte gör det, låt den stå något dygn till. När den är färdig kan man antingen baka direkt, eller ställa burken i kylan tills man vill baka.

En gång i veckan

- 0,5 dl fullkornsmjöl av samma sort som tidigare
- 0,75 dl vatten

Mikroberna i surdegsgunden måste alltid ha mat. Det är lagom att mata den en gång i veckan. Om man inte bakar på ett tag kan det bli fullt i burken. Då får man hälla bort en del så "maten" får plats, eller ännu hellre ge bort hälften till någon som vill prova att baka surdegbröd. Det är bra att diska rent burken ibland så det inte växer mögel i surdeg som fastnar på locket och burkens väggar och sitter där och torkar. Det kan förstöra surdegen.

Suzanne Gundler