

# ***BAGEKURSUS BRØD OG SURDEJ***

Brød har en stor betydning i vores ernæring. Det er derfor vigtigt, at vi vælger de bedste meltyper, når vi har besluttet eller til vane at bage brød selv. Den inderste del af kornet består overvejende af kulhydrater, mens den ernæringsvigtige del hovedsageligt ligger i den indre kernes omgivende lag, hvor der findes vigtige æggehviteproteiner, mineraler og vitaminer. Der ligger også i skal og kimen for os yderst vigtige bestanddele, så som jern, vitamin E og fibre (ballaststoffer), som har stor indflydelse på vores fordøjelsesorganer og vores velvære. Spis derfor varieret, få god energi og hold dit helbred ved lige.

## Forarbejdning af brøddej mv.

Forudsætning for et godt resultat er, at overholde følgende punkter:

Vej altid alle ingredienser nøje af.

1. Forbered dejfremstillingen og gør det i den rigtige rækkefølge.
2. Tilsæt fedtstof og frø først efter æltningen.
3. Nødder, kerner og frugt tilsættes først helt til sidst i processen, bland dem i dejen, men ælt ikke mere.
4. Frugt skal vaskes omhyggelig, læg dem evt. i blød, lad dem afdryppe, før de tilsættes dejen.

## Dejfremstilling:

Den optimale dejfremstilling afhænger af efterfølgende faktorer:

- Melkvalitet – intensiv dejbearbejdning ved stærke meltyper, og en mere afdæmpet dejbearbejdning ved svage meltyper.
- Dejkonsistens: Brøddej/gærdej skal have en konsistens, som hverken er for fast, men heller ikke for blød.
- Dejtemperatur – ca 22 til 24°C, men startdejen skal gerne have 24 til 27°C. Den ideelle gærdejstemperatur ligger omkring 24 til 26°C.
- Man kan styre hævningshastigheden af dejen ved temperaturen. Sænk temperaturen, så hæver den langsommere, eller omvendt.
- Startdejen's \*\* hævetid: Hvis den er kortere, skal dejbearbejdningen være mere intensiv. Derved modnes dejen gennem ælteprocessen.
- Dej-sammensætningen. Ved dej med mange kerner, frø eller frugt skal have længere hævetid.
- Æltning ved æltemaskine: Der skal æltes op til 12 min. eller længere. Stop efter 8 min. og test dejen. Dejen er bedst udviklet, når du kan trække den tynd ud af skålen.

## Bagning:

Bageprocessen har stor betydning.

- De vigtigste forudsætninger for godt brød er valget af den rigtige ovntemperatur iht. brødtypen. Det kræver lidt erfaring og at man kender sin ovn. Ikke alle ovne bager ens.
- At brødet har hævet i den rigtige tid, før pladen sættes i ovnen.
- Ved rugbrød sættes gerne i den sidste periode en mindre metalskål tempereret vand i ovnen, for at give det lidt damp.
- Lad brødet bage færdig, d.v.s. erkende det rigtige tidspunkt, hvornår det er færdigbagt.

## Hævemiddel:

Vi har valgt en god kombination af både gær og surdej som hævemiddel til både rugbrød og hvidt brød. Der findes frysetørret surdej, som vi kunne tænke os at markedsføre på webshoppen, da den ikke findes i almindelig detailhandel. Hvis man er vant til at lave surdej, så har man altid produktet i huset og kan bruge af det.

### \*\*Startdej:

Lav altid en lind dej med hævemiddel, lunken vand, 1 tsk. sukker og så meget mel, at det bliver en tynd blanding lignende pandekagedej. Dæk skålen med et rent viskestykke og stil den et lunt, men ikke alt for varmt sted og lad startdejen hæve i ca 15-20 min. INGEN salt i startdejen.

Først når startdejen bobler lystig og viser liv blandes de øvrige ingredienser i, ælt igen, indtil dejen er smidig og lad dejen hæve igen, overstrøet med mel og med viskestykke på toppen på et lunt og trækfrit sted. Giv dejen tid til hævnings. Rugmelsdej skal ruge en eller flere timer, gærdej måske kun 25 til 30 min.

### Lækkert og ernæringsrigtig surdejsbrød:

Brødet er rustik og har en kraftig smag, mætter godt og kan skæres i tynde skiver. Holder sig længe, hvis man bruger surdej (mindre længe med gær i stedet for surdej). Spis brødet til kraftig pålæg, steg, røget kød mv. De sidste skiver smager pragtfulde, når de ristes på begge sider.

### Startdej:

1 liter lunken vand

1,3 kg rugmel blandet med knækkede rugkerner, sigt de meste grove bestanddele fra, før du hælder melblandingen i vandet.

50g Surdej

Ælt ingredienserne omhyggelig sammen, lav en stor bolle, sigt mel hen over

Den og lad startdejen stå et lunt sted, tildækket, i ca. 40 til 60 min.

### Dej:

Tag hele startdejen, tilsæt

2 liter lunken vand, bland

100g salt i.

2,80 kg Groft rugmel blandet med det grove mel af sigtede knækkede rugkerner UDEN de mest grove dele.

Den endelige dej æltes godt sammen, del den i passende stykker, ælt de enkelte dele kort, form den til aflange brød, vend dem i groft rugmel og læg den på en plade, tryk overfladen let fladt.

Lad brødet hæve, indtil der opstår regelmæssige revner på overfladen, som kan tydelig ses som mørkt mønster på den meledede overflade.

Sæt brødene i en ikke for varm ovn og bag dem, indtil de er gennembagt.

God arbejdslyst :o)

Med venlig hilsen

Monika Funder Bonde & Susie Funder

KageButikken