

Hur Peter bakar surdegsbröd på Kvarnvikens mjöl.

Vi får ofta frågor om surdegsbröd på kvarndagarna. Hembygdsnytt har frågade Peter hur han gör ett riktigt gott surdegsbröd.

Jag bakar surdegsbröd både för eget bruk och till kvarndagarna. Tillsammans med Magnus som levererar Upplandskubb bakar jag bröd som vi säljer som smörgåsar i kaféet. Självklart använder vi mjöl från Kvarnvikens kvarn.

Ni kanske har smakat våra smörgåsar och en del har frågat efter recept. Här kommer jag beskriva hur jag bakar vete/rågbrödet med surdeg.

Hur Upplandskubben bakas finns beskrivet på Upplandskubbens vänners hemsida www.upplandskubbensvanner.se

Utrustning

En bunke (3-4 liter stor) att blanda degen i. Samma bunke kan användas till att jäsa brödet med en handduk över.

För att grädda brödet i en vanlig ugn blir det bäst resultat om det görs i en gryta med lock som tål ugnsvärme.

Slev, slickepott eller degskrapa och en våg att väga ingredienserna på.

Ingredienser

Jag brukar säga att surdegsbröd har tre ingredienser: mjöl, vatten och salt.

En surdeg är mjöl och vatten som har kommit i jäsning så att det finns jäst och mjölksyrabakterier. Enklast är att be om surdeg på ett bageri eller på kvarndagarna.

Du kan också köpa surdeg från Kronjäst i affären och starta en egen surdeg från denna. Det är bra att använda ekologiskt och stenmalet mjöl.

Mata surdegen kvällen innan du skall baka och låt den stå i köket under natten, jag brukar ta både vete och rågmjöl hälften av varje och lite mer vatten i vikt. Till ett bak mata den sparade surdegen med 75 gram mjöl och 75 - 80 gram vatten (lite mer vatten om man matar med fullkornsmjöl)

Rör om ordentligt och ställ på en varm plats i köket. Konsistensen skall vara likt en tjock pannkakssmet.

Man kan också mata på morgonen och göra deg på eftermiddagen.

Blanda

Blanda 500 gram vetemjöl, 250 gram rågmjöl, 150 gram surdeg och 15 gram salt med 500 gram vatten till en deg. Viktigt att allt mjöl blandas in i degen, som kommer att vara ganska kladdig, ev kan man tillsätta lite mer vatten (1 matsked i taget) beroende på hur mycket mjölet suger.

Spara den surdeg som blir över ca 50 gram i kylskåpet i en burk med lock tills nästa bak.

Vila

Låt bunken stå en timme med plast eller handduk över.

Sträck

Fukta händerna och ta degen underifrån och sträck den uppåt och vik in mot mitten. Vrid bunken ett kvarts varv och gör om samma sak tills man gått varvet runt. Låt vila 30 minuter och gör om samma sak, vila 30 minuter och gör samma sak igen, vila 30 minuter och sedan sträck igen. Låt bunken stå 1 timme övertäckt.

Bänkvila

Tippa upp degen på mjölat bakbord och forma den till en rundel och låt vila 30 minuter. Tvätta ur bunken och torka den, lägg i en handduk och mjöla den lite.

Forma

Forma degen till en fast rundel och lägg den i bunken med undersidan uppåt

Vila i kyla

Låt degen vila i kylskåpet i bunken med plast över så att det inte torkar till nästa dag

Grädda

Värm ugnen och grytan till 240 °C och vänta 30-40 minuter till grytan och ugnen är ordentligt varma. Tippa ut degen ut ur bunken på ett ark bakplåtspapper direkt från kylan, pudra lite mjöl över degen och skära degen med en vass kniv. Ta ut den varma grytan och lyft locket åt sidan och ta degen och släpp ner den försiktigt i grytan med hjälp av bakplåtspappret som hamnar underst.

Lägg på locket och ställ in i mitten på ugnen och grädda 25 min, ta sedan av locket och sänk värmen till 230 °C och grädda 25 minuter till. Ta ut och låt brödet svalna på galler.

Förvara

Surdegsbröd håller sig färskt längre än jästbröd, jag brukar låta brödet stå i rumstemperatur med snittytan nedåt på en skärbräda, om brödet börjar bli hårt så kan man ha det i en plastpåse så mjuknar det.

Om man vill ha en mjuk skorpa så kan man ha det i en plastpåse efter att det svalnat minst en timme efter bakning.

Tips

Man kan också göra på samma sätt med bara vetemjöl för ett ljusare bröd eller ta $\frac{2}{3}$ vetemjöl och $\frac{1}{3}$ grahamsmjöl istället för råg.

När man matar surdegen till bakning så gör ca 50 gram extra som man ställer in i kylskåpet i en ren burk med lock. Den används som grund när man matar surdeg till nästa bak och då gör man så att cirka 50 gram sparas till nästa bak.