

surdeg**sbakning**

med Manfred Enoksson

Den 23 till 25 mars hölls en fördjupningskurs i surdeg**sbakning** på Saltå Kvarn i Järna. Deltagarna kom från hela landet och med stor förväntan. Seminariet vände sig till personer som redan har en produktion igång eller hade liknande kunskaper. Kursen leddes av Manfred Enoksson, chefsbagare på Saltå Kvarn.



Under dessa tre dagar bakades allt från levain och ciabatta till kanelbullar och kringlor. Det var också teoripass om bagerikemi och om bakning med ekologiska råvaror och naturliga bakhjälpmiddel.

Hur läser man en surdeg?

En surdeg talar om i vilket tillstånd den befinner sig genom utseendet. Därför är det viktigt att se, känna, smaka och reflektera. Exempelvis kan en surdeg vara för sur om den inte blir matad tillräckligt ofta och detta kan man känna på smaken. En fuktig och varm miljö ger bättre jäsnings och en kall och torr miljö ger en sämre jäsnings. Det kan vara bra att ha termometrar på två ställen i bageriet men även utomhus om man brukar ställa ut sina bröd.

Surdeg

Det finns olika sätt att baka med surdeg. Man kan spara surdeg. En surdegstart tar ungefär 4-6 dagar. Mjöl, vatten, äpplen och honung kan användas. Det är då viktigt att man använder så ung och färsk honung



Praktiska multiformar användes till frukt- och nötbrod bl.a.

som möjligt, fler mjölksyrebakterier lever i en ung honung.

Surdeg**sbakning**starten kan bli för sur om starten är för lös eller tjock. En surdeg**sbakning**start ska vara trögflytande, lite tjockare än en våffelsmet. Surdegen bör matas en gång per vecka med mjöl och vatten, ungefär en tiondel av dess mängd. Det blir ett annat resultat om du fryser en surdeg**sbakning**start. Mata istället surdeg**sbakning**starten regelbundet och förvara den i kylskåp.

En surdeg ska inte skikta sig inom en vecka, den är då för lös! Den ska vara trögflytande. Har en surdeg stått för länge skiktar den sig och luktar illa.

Temperatur

En vetesurdeg är mer känslig än en surdeg gjord på till exempel råg. Det är viktigt att ha koll på temperaturen under jäsningsen. En vetesurdeg ska helst inte jäsa över 28°C. Det går att kyla eller frysa mjöl för att temperaturen inte ska bli för hög. Ett tips är att testa att baka med mjöl från olika temperaturer, anteckna och jämför!

Rätt temperatur och bra enzymaktivitet samt luftfuktigheten påverkar slutresultatet.

Ventilation

Ventilation diskuteras livligt kring bagerier. Den bästa ventilationen tycks vara fönster och självdrag. Det är då viktigt att ha nät för fönstren så att inte insekter och annat flyger in.

Mjöl

Vanligt mjöl är alltid processat och standardiserat och innehåller askorbinsyra, enzymer eller enzymatisk kornmalt. Ibland tillsätts även gluten. Standardiserade mjöl-sorter ger oftare ett torrare bröd på grund

av att det är liten enzymaktivitet i mjölet. I KRAV och ekologiska produkter är det inte tillåtet att tillsätta några sådana produkter. Ett naturligt mjöl skiljer sig i hur det beter sig i jämförelse med ett kommersiellt mjöl. Knådningstiderna är ofta kortare i ett ekologiskt eller biodynamiskt mjöl. Jästiden kan också skilja sig åt.

Gamla mjölsorter som Ölandsvete, korn och dinkel har större enzymaktivitet än industriella mjölsorter och innehåller en högre halt vitaminer och näringssalter. Om man har en mjölsort med lite enzymaktivitet kan man tillsätta naturliga produkter som nyponmjöl och kornmalt. Mjöl är också en färskvara! Max tre månader ska ett mjöl vara. Att jäsa med ekologiskt eller biodynamiskt mjöl kan tyckas inte vara det enklaste. Det gäller att ha öga för vad som händer. Att iaktta, smaka och reflektera vad som händer eftersom när mjölet inte är standardiserat kan det bete sig lite annorlunda från gång till gång. Det är en konst och det krävs övning att lära sig att se detta.

Gluten

Spannmålets bakegenskaper beror på kvaliteten och förekomsten av stärkelse och gluten. Gluten finns i korn, råg och vete. Gluten är ett protein som har egenskapen att den klistrar ihop degen så att bubblorna av koldioxid kan stanna kvar i degen och ge ett luftigt bröd. Ju mer gluten desto luftigare bröd.

Några tips:

» Testa att baka



”Man skall knåda med hela handen, inte med fingrarna” säger Manfred Enoksson som ledde dessa kursdagar i surdegsbakning.

- » Dokumentera recept, tider och tillvägagångssätt i en bok
- » Använd jäsdkåp om du har möjlighet
- » Brödet som är bakat ska helst inte vara i kontakt med surdeg
- » När bröden ska svalna efter bakning kan backar med hål att förvara bröden i vara en fördel
- » Arbetar man med nötter i bröd är det viktigt att färgkoda korgar eller arbeta med diskbara jäskorgar
- » Tänk på att jäskorgar måste stå torrt efter jäsning så att de inte möglar!
- » Det finns bra redskap att använda för att förenkla bakningen; jäskorgar av pil är godkända för användning inom livsmedelsproduktion och bakstenar till ugnen är exempel på bra och användbara redskap
- » Bröd jäser bättre i smala höga kärl

Levain

Som alla surdegar ska en levain vara trög-

flytande. Är degen för trögflytande kan man hälla på 45 gradigt vatten och mjöl plus kornmalt, vänta någon timme (eller 2-3) och baka sedan ut till en deg. En övermogen råsurdeg är ofta beige i färgen och vattnig i konsistensen. Ska man mäta pH? För 20 år sedan ville man ha surdeg för smakens skull. Då hade alla pH mätare men pH säger ingenting om jäskraften bara surhetsgraden.

En deg som innehåller vete ska ha bubblor och vara slät. Den ska växa och bubbla när man ”slår till den”. Knåda inte med fingrarna! Använd händerna istället. Kall deg blir kladdig, därför är det viktigt att ha koll på temperaturen. Surdegsstarter ska hålla cirka 28°C. Jäsdegar bör ha en temperatur mellan 24°C och 26°C.

Under dessa tre dagar bakades levain, baguetter, ciabatta, pomeransbröd, Manfreds ljusa, Kanelbullar och Kringlor.

Manfreds surdegsstart

TILL EN SURDEG

Vetesurdegsstart dag 1:

Vetemjöl	100g
Grahamsmjöl	100g
Druvor eller russin	50-100g
Vatten 45 grader	150-200g
Honung	1tsk

Blanda ingredienserna till en trögflytande smet i en burk, fyll burken max till hälften. Låt stå 2-4 dagar vid 28-30°C. Rör eller skaka burken 1-2 gånger dagligen. När den börjar bubbla och är lätt syrlig och frisk är det dags att tillsätta:

Vetemjöl	150g
Grahamsmjöl	50g
Vatten 45 grader	200g

Rör ner och låt stå. Optimal temperatur är 29°C. Efter ett dygn ska det bubbla, dofta och smaka syrligt gott. Förvara vetestarten med tättslutande lock i kyl. Mata starten en gång i veckan med ½ dl vatten och 1-2 msk mjöl.



TEXT och FOTO: Karin Hillström



Emilie Olsson ser till att ”slå in sin energi” i degen. Skapa många luftbubblor.



Vetesurdegen blir glansig och fin. Av denna skall bakas ciabatta.



Ciabattadegen skall dras ut, inte kavlas, för att bibehålla så många jäsbubblor som möjligt. Manfred visar.