

Baka med öppna sinnen

TEXT & FOTO Magnus Lanner

Bagarmästaren Manfred Enoksson uppmanar oss att arbeta lyhört och använda alla våra sinnen som mätverktyg för att utvärdera mjölets och degens egenskaper.

Höstens fördjupningskurs i hantverksbageri på Printz Bageri innehöll både undervisning i bakteknisk teori och mjölkvalitet, samt bakning med olika kultursorter.

Bagarmästare Manfred Enoksson menar att en hantverksbagare som bakar med kultursorter och lokalt odlad spannmål måste kunna använda sina sinnen som mätinstrument för att bedöma mjölets och degens egenskaper. En hantverksbagare som jobbar med kultursorter och mjöl utan tillsatser får leva med att naturen är föränderlig vilket gör att man måste arbeta lyhört för att bemästra råvaror som varierar utifrån säsong och ursprung.

För att få en djupare förståelse vad som händer på vägen från mjöl till färdigt bröd börjar vi med teori och något som Manfred kallar ”bröddramat”. Degvätskan, mjölets proteiner och mjölets stärkelse är huvudaktörer i ”bröddramat”.

När degen blandas tas degvätskan upp av mjölets stärkelse och proteiner. Under gräddningen avgår vattnet från proteinerna och fångas upp av stärkelsen som vill ha mycket vatten för att förklustras. För ett perfekt saftigt bröd ska stärkelsen

mättas. Andelen proteiner i mjölet avgör hur mycket vätska som kan tas upp i en deg. Ett proteinrikt mjöl tar alltså upp mer vätska.

Låg proteinhalt kan kompenseras med längre jästider, arbete med för- och surdegar, samt naturliga bakhjälpmedel som nyponmjöl och enzymatisk kornmalt.

Falltal

Falltal är enkelt sagt ett kvalitetsmått på spannmål, ett tidsmått på den enzymatiska nedbrytningen av stärkelse till socker i en deg. Enzymet som står för den nedbrytningen är α -amylas. Ett högt falltal innebär låg enzymaktivitet och ett lågt falltal innebär hög enzymaktivitet. Ett högt falltal kan sänkas genom att tillsätta enzymatisk kornmalt. Är falltalet lågt kan det kompenseras med större surdegar, fastare degar och kortare liggtider. För vete är falltal mellan 240 till 280 lämpligt, för råg 120–140.

Falltal mäts i laboratorium. Mätningen görs genom att blanda mjöl och vatten till en vällingliknande blandning i ett provrör. I provröret har man en omrörningsstav



Manfred Enoksson.

(fallkropp). Provröret hettas upp, vilket leder till att mjölets α -amylas snabbt bryter ned stärkelsen i mjölet till socker. När stärkelsen bryts ned blir blandningen allt mer lättflytande, omrörningsstaven sjunker då ned genom blandningen. Falltalet är tiden det tar för omrörningsstaven att sjunka ned.

Jämfört med de konventionella förädlade spannmålssorterna har kultursorter generellt lägre falltal och mer varierande, naturliga bakegenskaper. Manfred berättar att de förädlade sorterna är vädersäk-

Degvätskan, mjölets proteiner och mjölets stärkelse är huvudaktörerna i "bröddramat".

rade, det vill säga bonden är säkrad mot dåligt väder. Däremot är näringsvärde och smak oftast bättre hos kultursorterna än på våra förädlade sorter.

Blandning av kultursorter

Vi bakade med kultursorter som till exempel öländskt lantvete, emmer och dinkel. Efter tre dagars intensiv bakning kan vi konstatera att mörka och halvmörka bröd som rågkraft och Barsjabröd, som

bland annat beskrivs i Eldrimners publikation Bakverksta'n, blir mycket lyckade, goda och saftiga med kultursorter. Också lantbröd gjort på bara lantvete blir bra.

För riktigt ljusa bröd som levain och för kaffebröd rekommenderar Manfred en blandning av kultursorter och ett starkare vete för att ge ett luftigt bröd med en unik smak. Han poängterar att det är viktigt att blanda in en liten mängd i början så att man känner att man kan hantera degen

utan att det blir för baktekniskt krångligt. Sedan kan man prova sig fram.

Baka med dina sinnen. Titta, lukta, smaka, känn och lyssna. 🍞



Ett magnifikt berg av bröd skapades av fördjupningskursens deltagare.