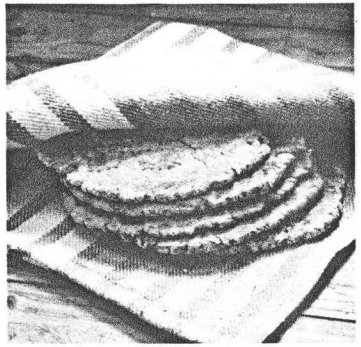
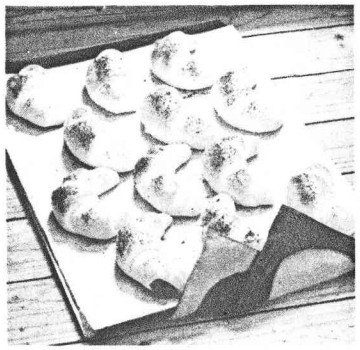
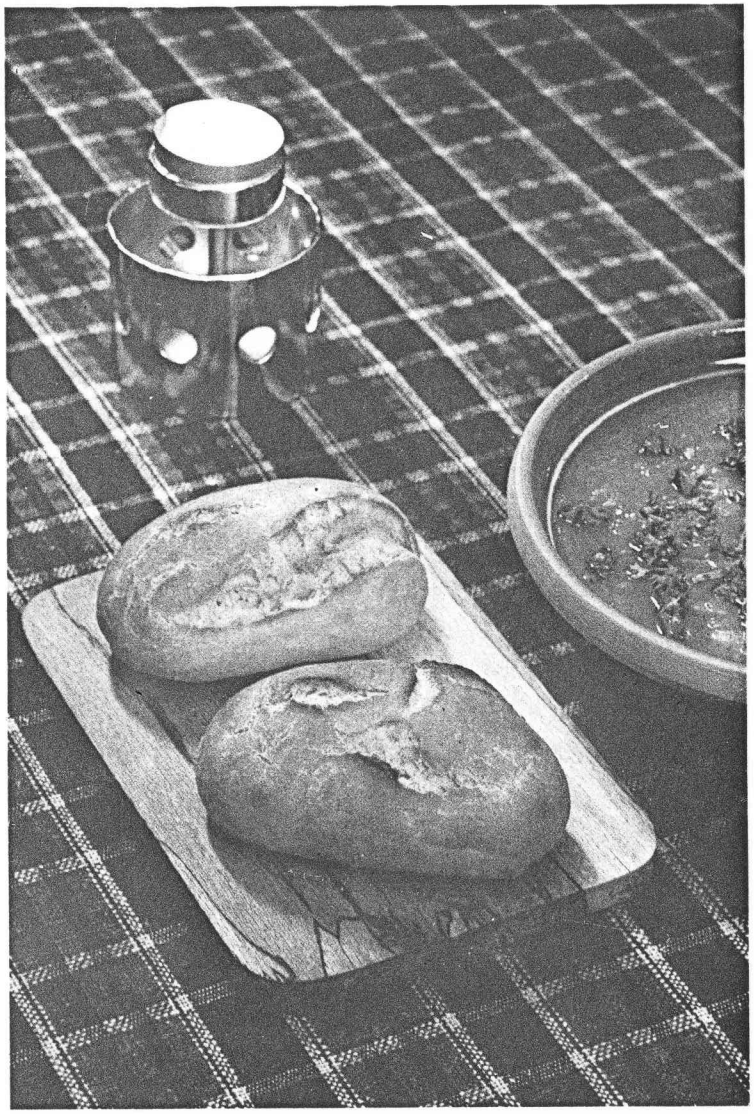
Hembakat matbröd

INGMARIE SUNDLING







den moderna handboken

W&W

Till Ing-Mari Sundlings hemsida här

© IngMari Sundling 1972
Omslagsfoto och svartvita fotografier: Alf Gustafsson
Kostcirkeln s. 9 återges med tillstånd av KF
Typografi: Vidar Forsberg
Tryckt hos Bohusläningens AB, Uddevalla 1977
III 11/77
ISBN 91-46-11241-3

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lag om upphovsrätt av den 30 december 1960 förbjudet utan medgivande av Wahlström & Widstrand, Stockholm. Förbudet avser såväl text som illustrationer och gäller varje form av mångfaldigande, genom tryckning, duplicering, stencilering, bandinspelning etc.

Innehåll

Inledning 7

Matbrödsbakets varor 13

Bakutrustning 17

Att baka matbröd 19
Arbetsgången vid bakning av matbröd med jäst 23 Felsökningsschema för matbröd 25 Torrjäst 26 Mjölkpulver 26

Förvara matbrödet rätt 27

Lönar sig baket? 29

RECEPT:

Gammeldags 31
Skrädkakor 33
Tyskt surbröd 35
Goda små rågsiktsbröd 37
Kumminkringlor 39
Ungerskt lantbröd 41
Rågbröd som i Albanien 43
Kumminbulle 45
Knäckebröd 47
Brogårds knäckebröd 47
Glödkakor 49
Våfflor med råg 51
Kubb 53

Grova jullimpor 55
Rågbullar 57
Rågrutor 59
Kumminsnitt 61
Rågkakor 63
Sabinabröd 65
Grovt formbröd 67
Rågbröd med finsk brytning 69
Det grövsta 71
Nobisbröd 73
Vitt formbröd 75
Smörgåsgifflar 77
Smörgåsrutor 79
Vetescones 81
Sesamrutor 83
Nytting 85
Grahamsscones med färskost 87
Ostscones 89
Cheese baps — Grahamsbullar med ost 91
Tireds bröd 93
Dillbröd 95
Farmors havrebröd 97
Smålandskringlor 99

Bilaga 100
Önskvärd halt av näringsämnen per 1 000 kalorier 100 Några brödtypers genomsnittliga näringsvärde 101 Volymvikter 101 Ugnstemperaturer och gräddningstider för matbröd 102

Register 103

Inledning

Öka matbrödskonsumtionen

Öka det osötade och grova brödet

Bibehållet näringskrav i minskad energiram

Välj bröd bakat på mjöl av hela sädeskornet

Den här boken om bröd kan man använda uta
läsa detta första avsnitt. Men för den som fun
litet över bröd och näring är här några sidor att
djupa sig i. Ingen har väl undgått att läsa att vi bö
brödkonsumtionen. Socialstyrelsens medicinska ex
grupp har föreslagit en ökning med 25 %, ökningen
då läggas på matbröd, osötat och helst grovt matb
Därigenom skulle man nå en bit på väg mot det
man uppställt, en kost som är bättre anpassad til
näringsbehov individen har i dag, dvs. fler näring
nen inom en snävare energiram. Förr var man
visad till och kunde också äta stora mängder äve
energirika livsmedel och därmed få en tillfredsstä
de uppsättning av de viktiga näringsämnen som
des. Dåtidens hårdare villkor och hårdare arbete
de det möjligt att förbruka den stora energimäng
Idag är så gott som alla arbeten lättare, vi förfl
bekvämare och vi har varmare bostäder. Det blir
tastrofalt att fortsätta att äta på samma sätt som
och vi drar på oss en välfärdens undernäring ge
att äta för mycket.

Idag är det oerhört viktigt, att brödet vi äter ge
många viktiga näringsämnen som möjligt, eftersom
är de som är speciellt eftersträvansvärda. Det inn
att de brödsorter som innehåller det hela kornets
beståndsdelar bäst tillgodoser näringskravet. O

Grova jullimpor 55
Rågbullar 57
Rågrutor 59
Kumminsnitt 61
Rågkakor 63
Sabinabröd 65
Grovt formbröd 67
Rågbröd med finsk brytning 69
Det grövsta 71
Nobisbröd 73
Vitt formbröd 75
Smörgåsgifflar 77
Smörgåsrutor 79
Vetescones 81
Sesamrutor 83
Nytting 85
Grahamsscones med färskost 87
Ostscones 89
Cheese baps — Grahamsbullar med ost 91
Tireds bröd 93
Dillbröd 95
Farmors havrebröd 97
Smålandskringlor 99

Bilaga 100
Önskvärd halt av näringsämnen per 1 000 kalorier 100 Några brödtypers genomsnittliga näringsvärde 101 Volymvikter 101 Ugnstemperaturer och gräddningstider för matbröd 102

Register 103

Inledning

Öka matbrödskonsumtionen

Öka det osötade och grova brödet

Bibehållet näringskrav i minskad energiram

Välj bröd bakat på mjöl av hela sädeskornet

Den här boken om bröd kan man använda utan att läsa detta första avsnitt. Men för den som funderat litet över bröd och näring är här några sidor att fördjupa sig i. Ingen har väl undgått att läsa att vi bör öka brödkonsumtionen. Socialstyrelsens medicinska expertgrupp har föreslagit en ökning med 25 %, ökningen skall då läggas på matbröd, osötat och helst grovt matbröd. Därigenom skulle man nå en bit på väg mot det mål man uppställt, en kost som är bättre anpassad till det näringsbehov individen har i dag, dvs. fler näringsämnen inom en snävare energiram. Förr var man hänvisad till och kunde också äta stora mängder även av energirika livsmedel och därmed få en tillfredsställande uppsättning av de viktiga näringsämnen som krävdes. Dåtidens hårdare villkor och hårdare arbete gjorde det möjligt att förbruka den stora energimängden. Idag är så gott som alla arbeten lättare, vi förflyttas bekvämare och vi har varmare bostäder. Det blir katastrofalt att fortsätta att äta på samma sätt som förr, och vi drar på oss en välfärdens undernäring genom att äta för mycket.

Idag är det oerhört viktigt, att brödet vi äter ger så många viktiga näringsämnen som möjligt, eftersom det är de som är speciellt eftersträvansvärda. Det innebär att de brödsorter som innehåller det hela kornets alla beståndsdelar bäst tillgodoser näringskravet. Osötat

Osötat bröd för att minska tillvänjningen till sött

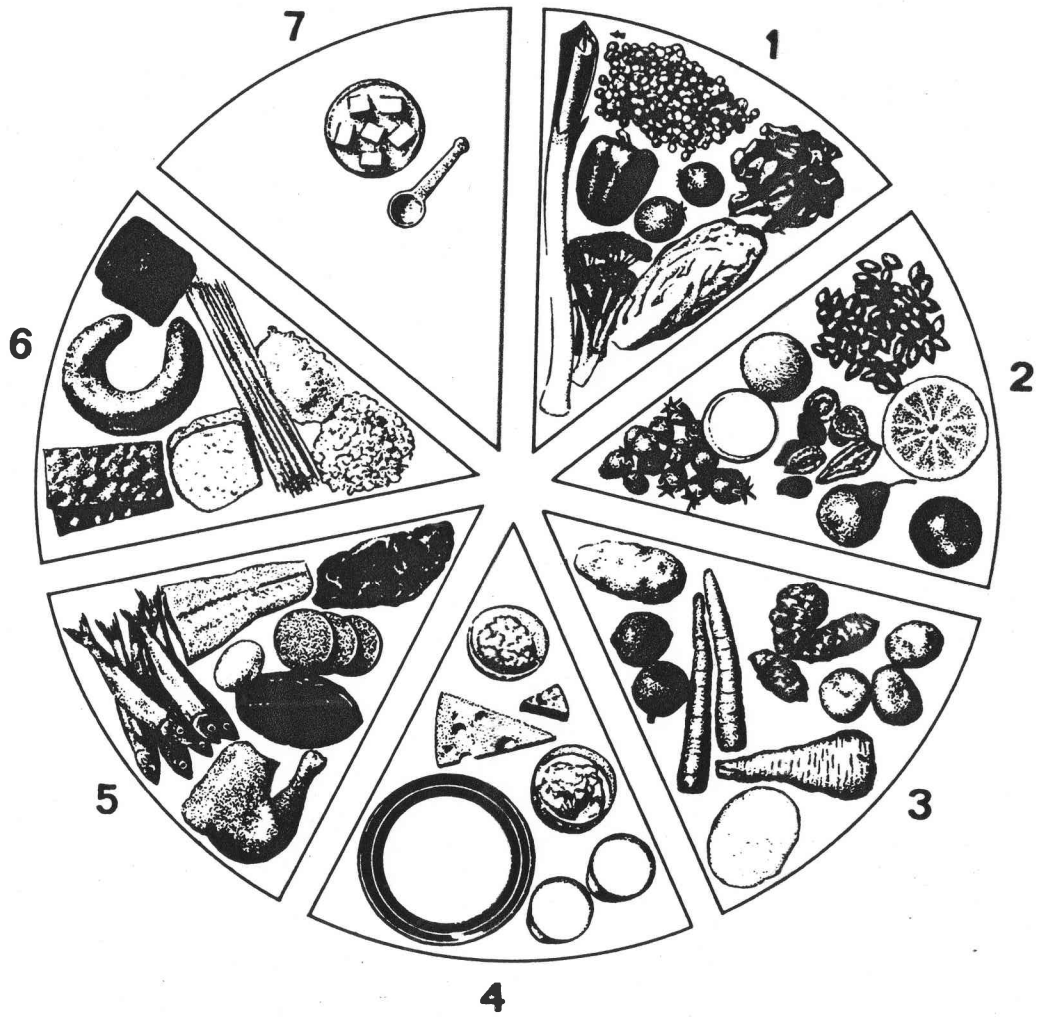
bröd bör vi välja för att undvika socker, som ju ger enbart energi och inga viktiga mineraler eller vitaminer. Att vi vant oss vid sötat bröd är en ovana; börjar man med osötat bröd, kan det snart bli en god vana! Det söta matbrödet förskräcker de flesta utländska turister som kommer till Sverige. Att danskar med förtjusning äter sirapslimpa och tar med sig hem över Öresund är en tendens man knappast vill skall öka, däremot att den motsatta verkar kraftigare: att vi kommer hem från utlandet och frågar efter grovt och osötat bröd. Utlänningar uppskattar vårt grova knäckebröd. Detta bröd är helt invändningsfritt, eftersom det är både osötat och grovt, men jag vågar påstå, att mättnadskänslan är större, när man ätit grovt, mjukt bröd än när man ätit grovt knäckebröd.

Osötat bröd i kamp mot karies och tandlossning

Det är inte bara för att socker är ensidigt från näringssynpunkt som det inte bör finnas i bröd. Sockret, det renframställda rörsockret, är den största boven i kariesdramat och bör av den anledningen inte förekomma i vardagskosten, inte ens i små mängder eftersom man vill komma ifrån tillvänjningen till den söta smaken. En tendens åt rätt håll är att barnvällingen inte längre innehåller rörsocker utan andra sockerarter med mindre söt smak.

Det går lättast att vänja sig till mindre söta vanor när man är liten

Av detta får man inte dra den felaktiga slutsatsen, att rörsockret är den enda kariesframkallande sockerarten. Fruktsocker och druvsocker är inte helt oskyldiga. De är dock minst skadliga i färsk frukt och juice, mer när de koncentrerats i russin, dadlar, fikon och honung. Även de andra kolhydraterna i brödet, stärkelse och cellulosa, omvandlas till sockerarter, och om tänderna inte görs ordentligt rena efter en kolhydratrik måltid, ökar risken för både karies och tandlossning.



Kostcirkelns sjätte grupp, bröd och spannmålsprodukter, bör vi enligt Socialstyrelsens medicinska expertgrupps förslag äta 25—40 % mer av. Det motsvarar en ökning av ca 2 brödskivor per person och dag. Och det ska vara osötat bröd — grovt matbröd och mörkare siktebröd.

Jästen i degen förbrukar lika stor mängd socker

Bröd ger billigt protein. Tillsammans med mjölk och ost t ex blir det högvärdigt också

Bakpulver minskar brödets B-vitaminhalt

Någon kanske finner det motsägande att vissa av mina recept innehåller socker, men när socker används, är det mycket sparsamt och oftast i form av sirap eller honung. Det tillsätts för att ge brödet en rikare arom och i någon mån en större volym. Vidare bör man veta, att resultatet inte för den skull behöver bli ett sött bröd. Det är nämligen så, att en viss mängd jäst i degen förbrukar lika stor mängd socker under jäsningen! Dessutom bör man hålla i minnet, att söt smak kan komma från stärkelsen i mjölet, när det kemiskt brutits ner till socker genom enzymers inverkan.

Bröd är en mycket viktig proteinkälla, inte minst genom att den är lättillgänglig och billig. Visserligen är sädesslagets protein inte sådant, att vi kan bygga upp nya celler enbart med hjälp av det, det fordras tillskott av animaliska livsmedel. Men praktiskt betyder det, att vi får ett fint protein, om vi bakar bröd med mjölk som degvätska eller kompletterar brödet med ost, leverpastej eller kaviar som pålägg eller dricker mjölk till.

Det är beklagligt, att det vanliga matbrödet drabbats av dåligt rykte genom att det sägs vara fettbildande. Det är givetvis så, att allt sött och fett bröd, kaffebröd och konditorivaror, måste strykas ur en riktig kost, men den som försöker hålla sin vikt nere bör behålla det grova, osötade matbrödet för att få den energi och de värdefulla proteiner, mineralämnen och vitaminer som är nödvändiga.

Ytterligare två näringsämnen i brödet måste beröras här, tiamin och järn. Tiaminet – en B-vitamin – behövs för att kolhydraterna skall kunna omsättas i kroppen och för att nervsystemet skall fungera. Bakar man med bakpulver blir degens pH-värde högre (6,9–7,6) än vid bakning med jäst (pH ca 5,8). *Tiaminet* är

Ät bröd för att minska risken för järnbrist

De siktade mjölsorterna är järnberikade

Grovt mjöl minskar risken för förstoppning

känsligt vid neutral eller alkalisk reaktion och bryts ner under bakningen. Upp till hälften av det ursprungliga värdet förloras alltså: bakpulverbröd bör inte få utgöra någon merpart av det dagliga brödet. *Järnet* är livsnödvändigt, det behövs i blodet som syretransportör från lungorna ut till cellerna. För lite järn ger dels diffusa symtom som huvudvärk, energilöshet, trötthet och abnormt sömnbehov, dels mer uttalade symtom som sköra och platta naglar, självsprickor på fingrarna och ett egenartat begär efter att ständigt tugga på speciella saker. Det är framförallt kvinnor mellan 15 och 45 år som riskerar att få järnbrist. Vid varje menstruation förlorar kvinnan järn med blodet, vid graviditet försvinner en hel del järn både till foster, livmoderkaka och genom blodförlust vid förlossningen. Järnbrist är mycket vanligt, och även om man i allvarliga fall alltid måste tillgripa medicinering, kan man öka järntillförseln i den vanliga kosten genom att välja blodmat, lever, njure, ägg, gröna grönsaker, potatis och bröd, och i stället minska på sådant som ger energi men inget järn, nämligen fet och söt mat.

Socialstyrelsens medicinska expertgrupp rekommenderar grovt bröd, och man kan fråga sig varför det inte går lika bra med bröd bakat på fint mjöl. De siktade mjölsorterna berikas ju med järn, så att de faktiskt kommer att ligga högre i järnvärde än det grova mjölet. Det tillsatta järnet tycks dessutom vara lättare för kroppen att ta upp! Men med det grova brödet får vi möjlighet att attackera en annan folksjukdom, förstoppningen. Skaldelarna, kliet, kan inte smältas i magen, det verkar retande på tarmslemhinnan, så att tarmrörelserna ökar och motverkar förstoppning. Ett argument till: använder man grovt mjöl och bröd försäkrar man sig om de näringsämnen som ännu är oupptäckta!

Grovt bröd för friskare tänder

Vi skall här återknyta till resonemanget om karies och tandlossning. När man äter grovt hårt eller mjukt bröd betyder det, att man måste tugga ordentligt. Den kraftiga tuggningen ökar salivavsöndringen, tänderna blir i viss mån renspolade, och de syror som bildas i munnen neutraliseras snabbare. Undersökningar visar, att det tar allra kortast tid att bli fri från kolhydrater i munnen efter att man ätit grovt rågbröd, därnäst om man ätit grovt mjukt rågbröd med fett. Fint rågsiktsbröd stannar kvar i tänderna längst, men tiden minskar något om det finns fett i brödet. Detta får inte tas som någon propaganda för mer fett i brödrecepten – fett får vi ändå i för stor mängd – men t.ex. 1 msk olja i ett recept motiveras bl.a. av detta faktum.

Matbröd – ett billigt och allsidigt livsmedel

Sammanfattningsvis – matbröd är att betrakta som ett mycket allsidigt livsmedel, som inte bör saknas i någon matordning. I förhållande till sitt näringsvärde är matbröd billigt. Att dessutom kunna baka det själv är en ekonomisk tillgång, speciellt om man har gott cm tid men ont om pengar.

Matbrödsbakets varor

Mjöl

De vanligaste mjölsorterna av vete är grahamsmjöl och vetemjöl. *Grahamsmjölet* innehåller vetekornets alla beståndsdelar, även skalet och grodden är malda med. Eftersom grodden innehåller procentuellt mer fett än resten av vetekornet, är det viktigt, att man inte förvarar grahamsmjöl så länge, att den lilla mängden fett härsknar, vilket ger mjölet en oangenäm smak och lukt. *Vetemjöl* för hushållsbruk är s k extra kärnvetemjöl. Det är ett ljust mjöl från det inre av vetekornet. Glutenhalten är avpassad så att degen skall bli bra antingen man knådar den för hand eller använder matberedningsmaskin. Till det vetemjölet sätts en del av de ämnen som gått förlorade vid siktningen, nämligen B-gruppens vitaminer tiamin, riboflavin och niacin samt dessutom järn. Tillsatserna av vitaminer är så avvägda, att vetemjölets halt av dem ska motsvara vetekornets egen. Järn tillsätts i betydligt större mängd än vetekornets egen. Blekning av mjöl förekommer inte numera i Sverige.

Vetekross är tvättade, lätt krossade vetekorn, och de kan användas i matbröd av olika slag, när man önskar det riktigt grovt. Finns att köpa i hälsokostbutiker.

Vetegroddar är rika på speciellt E-vitamin, men har en god uppsättning av alla vitaminer och mineralämnen som är näringsmässigt viktiga.

Vetekli köper man liksom vetegroddar i hälsokostbutiker. Kli är skaldelarna från vetekornet, och de består till största delen av cellulosa.

Rågmjöl förekommer i flera varianter, en del i finmald kvalitet, några i lite grövre malning. I alla sorter är hela rågkornet med.

Rågsikt är siktat rågmjöl till 40 %, resterande 60 % är vetemjöl från de yttre delarna av vetekornet, ett lite mörkare vetemjöl. Rågsikten är berikad i samma mängd som vetemjölet.

Mjölk

Mjölk som degspad gör brödet mer proteinrikt.
Vi kan välja:
Standardiserad mjölk med 3 % fetthalt och den naturliga halten av A- och D-vitaminer;
skummjölk med fettet praktiskt taget helt borttaget; mjölken saknar då A- och D-vitaminer;
lättmjölk med en fetthalt på ½ % till vilken man satt så mycket A- och D-vitamin att det motsvarar den standardiserade mjölkens halt;
den med mjölksyrebakterier behandlade filmjölken motsvarar i näringssammansättning den standardiserade mjölken, lättfilen motsvarar lättmjölken.

Mjölkpulver säljs mest som fettfritt pulver och näringsmässigt är det jämförbart med skummjölk. Mjölkpulver kan överdoseras något för att proteinberika brödet och gör då brödets konsistens något kortare. Se s. 26.

Ägg

Ägg ger fyllig smak åt matbröd av vetemjöl, färgen blir också läcker och brödet lättare och högre.

Jäst

Jäst är fabriksmässigt odlade jästsvampar som pressats samman för att ge en hanterlig produkt. Jästen bör lagras vid 2–5 plusgrader och skyddas för uttorkning. Det går utmärkt att frysa jäst, som därigenom alltid är lätt att ha till hands. Den behöver ligga i rumstemperatur endast en kort stund innan den samtidigt tinar och direkt löser sig i degspadet i degbunken. Jästsvamparna dör vid ca 45° värme. *Torrjäst* är samma slags jäst som torkats, och där gör man jästen aktiv genom att tillsätta vatten. Förvarar man torrjästen svalt håller den i 1 år. Se s. 26.

Bakpulver

Bakpulver – till scones av olika slag – består av bikarbonat, sura fosfater och risstärkelse. Genom att ett modernt bakpulver inte frigör kolsyra förrän temperaturen höjts, kan man låta sådana degar ligga utbakade på plåt och grädda senare.

Hjorthornssalt

Hjorthornssalt avger koldioxid och ammoniak vid gräddningen. Om bakverken inte skall få en obehaglig smak, måste upphettningen vara kraftig under gräddningen. Hjorthornssalt ger spröda bakverk.

Socker, sirap, honung

Socker förekommer i matbrödsrecepten som jästnäring och medverkar till att jäsningen snabbt kommer igång. Sirap innehåller förutom socker en del mineralämnen. I matbröd ger sirap en bra färg och mustig smak, men bör inte sättas till i större mängd än mängden jäst i satsen, om man vill undvika söt smak på brödet.

Sirap finns i två kvaliteter, mörk och ljus.

Honung är till sin näringsmässiga sammansättning i stort sett som sirap, men den är rik på aromämnen och är för den skull värd att användas i stället för socker och sirap.

Fett

Fett i matbrödsdegar gör att degen blir mer elastisk och brödet mer finporigt. Är fettet rumstempererat

kan man använda det utan att smälta det. Smör, margarin eller olja spelar mindre roll för bakningsresultatet. Näringsmässigt är det dock fördelaktigare att använda matolja eller något s k bordsmargarin som har en högre halt av fleromättat fett.

Ost

Ost förekommer i matbröd av flera slag. I scones ger en litet mer lagrad ost en fin smak, och i grahamsbröd har den det goda med sig, att brödet smular mindre. 30+ ost är utmärkt att använda. *Färskost* som kvarg eller cottage cheese (Keso) är också utmärkt som proteinförstärkning, speciellt för diabetiker som eftersträvar hög halt av näringsämnen utan att samtidigt få så mycket energi. Kvargen har så gott som inget fett, Keso har 4,3 %.

Kryddor

Av *kryddor* är anis, fänkål, kummin och pomeransskal de vanligaste. I ett amerikanskt recept förekommer dillfrö. Sesamfrö används i något fall. Sesamfrö har hög halt av fleromättat fett och kan förtjäna att användas av den anledningen, och inte enbart för sin fina aroms skull. Vallmofrö används ovanpå vita brödsorter och ger en frasig yta och en viss krydda. De finns i olika arter och kan vara vita, bruna eller blå.

Salt

Salt i bröd är givetvis också att betrakta som en krydda. Ska man försiktigt strö litet salt ovanpå som dekor och markerad smakbrytning, är det grova saltet att föredra.

Bakutrustningen

Riktiga redskap i köket underlättar arbetet och gör det trivsamt. Här en uppställning över vad som kan behövas för matbrödsbaket.

Bakformar – i eloxerad aluminium, helst 4 stycken på 1 ½ l för att kunna utnyttja ugnen helt.

Bakplåtspapper – för att slippa smörja och göra rent plåtar.

Brödgaller – för jämn avsvalning.

Brödpensel – i nylon med plastskaft är mest hygieniskt men mera värmekänsligt än naturborst.

Degbunkar i rostfritt stål, 1 stor på 8 liter och en mindre på 4 liter. Den mindre kan också vara i plast på 3–4 liter.

Degskrapa – bra att dela degen och att göra rent bakbordet med. Det går fint med en vanlig bordskniv utan egg också. Degskrapan är utmärkt som plåtskrapa.

Kavel av bok med löstagbar mittpinne och förstärkning kring kavelns hål. Praktiskt med centimetermärkning på kavelpinnen – en linjal på 40 cm kan annars ersätta.

Matberedningsmaskin eller *el-visp* på stativ med degkrokar minskar givetvis det tunga arbetet med deg-

sättningen och är en tillgång, men ingen nödvändighet, om man har krafterna i behåll.

Mortel – krossade kryddor ger mer arom.

Mått i rostfritt stål, 1 liter, ½ liter, ¼ liter och 1 dl.

Måttsats i plast. 1 dl, 1 msk=15 ml, 1 tsk=5 ml, 1 kryddmått=1 ml.

Nagg för att pricka brödet så att det höjer sig jämnt – det går fint att använda en gaffel också.

Plastfolie och *bakdukar* – för att skydda degen mot drag och uttorkning. Jäser man i värmeskåp, behöver man inte täcka över degen.

Plåtställ – smidigast med ett hopvikbart. Bra platsspararе både under jäsningen och att ställa brödgaller på, när brödet ska svalna.

Provnål eller *tandpetare*

Rakblad för att göra dekorativa skåror i det just utbakta brödet.

Stekspade – gärna vinklad för att lossa och föra brödet från plåten.

Sporre i stadigt utförande.

Tidur

Trägaffel eller *träsked,* snedskuren nedtill och med runt skaft.

Ugnstermometer – om man är osäker på ugnens termostat.

Urskrapare i gummi eller plast.

Att baka matbröd

Att baka matbröd är att omvandla mjöl till en aptitlig produkt. Till det behövs det jäst, degspad, salt och kryddor, ibland något fett. *Mjölet* innehåller bl a proteiner som har den egenskapen, att de blir till ett segt ämne, gluten, när de bearbetas med vatten. Vetemjöl har betydligt mer proteiner än rågmjöl, och det betyder, att det är lättare att få ett bröd på enbart vete eller med hög halt av vete att höja sig och bli porösare. Det är just gluten som i sig innesluter de små bubblor av koldioxid och alkohol jästen alstrar, och dessa små bubblor söker sig uppåt och kan då höja degen.

Jäst

Jästen, som ju är levande jästsvampar, kräver socker för att utvecklas – det kan tillsättas degen – eller också utnyttjar jästen det socker som mjölets stärkelse bildar under degberedningen. För stor tillsats av socker dödar jästsvampar, liksom för hett degspad eller för stark värme under jäsningen. Resultatet blir ett platt och tungt bröd. Jästen utvecklas dåligt med kallt mjöl eller på kall jäsplats – jäsningen tar då mycket längre tid och bör få ta det, annars blir brödet knalligt och torrt. Jästen förbrukar sin egen vikt av socker – sött behöver alltså inte brödet bli av en liten tillsats, men det innebär att brödet jäser snabbare. För att få en snabbare jäsning kan man ta dubbla jästmängder men risken är då, att brödets aromämnen inte hinner utvecklas så mycket som är önskvärt för matbröd. Vidare tycks

brödet bli torrt snabbare, men fryser man brödet i dagsportioner, så spelar det mindre roll. En stark jästlukt kan också märkas, men den försvinner, när brödet svalnat. Gluten och jäst kommer tillsammans att göra brödet poröst, men bearbetningen måste anpassas väl. Speciellt om man använder matberedningsmaskin av något slag, är det lätt att överarbeta degen. Då slits de sega glutentrådarna sönder, vid jäsningen möter gasbubblorna inget motstånd, och degen blir platt. Med varje maskin följer anvisningar för degberedning, och dessa bör man noga följa. Vidare verkar det som om den kraftiga bearbetningen i maskin medför att gluten tar upp vatten snabbare och att mindre mängd mjöl går åt vid degsättning för hand.

Degspad *Degspadet* kan vara vatten, mjölk av olika slag, i något fall svagdricka. Jästen utvecklas bäst vid en temperatur av 37 grader och degen mår bäst av att ha den temperaturen under hela bakningen. Mjöl och övriga ingredienser bör ha rumstemperatur för att inte kyla ner degen. Ljummet vatten kan man ta direkt ur kranen. Mjölk ljummas i kastrull, men använder man mjölkpulver, tar man i det med mjölet och tillsätter ljummet vatten från kranen som degspad.

Fett *Fettet* har, även i en mycket liten mängd, stor betydelse för att ge brödet små och fina porer och gör det elastiskt och mjukt. Tar man olja eller rumstempererat smör eller margarin behöver man inte smälta det extra. Oljan innehåller ej salt, som alltså bör tillsättas, om man byter ut smör eller margarin mot olja.

Salt *Saltet* har sin speciella betydelse vid degberedningen genom att degen blir lättare att knåda, och knådningen i sin tur medför att brödet får en jämnare struktur. Saltet framhäver också brödets egen smak.

Socker *Socker* är tidigare nämnt som jästnäring. Någon annan funktion har det inte i den här boken. *Honung* eller *sirap* verkar på liknande sätt men tillför brödet många näringsämnen och aromämnen dessutom. Under gräddningen får bröd med socker i snabbare färg än helt osötat bröd.

Kryddor *Kryddorna* – anis, fänkål och kummin är de vanligaste – kan man använda hela, men vill man ha extra stark kryddning ska de stötas fint i mortel.

Jäsning Varje recept beskriver steg för steg hur degberedningen skall ske och är här utformat med tanke på att göra arbetsmomenten så få som möjligt, med så få redskap som möjligt. *Surdegsjäsningen* innebär – i den form som föreslås i några recept – att degen sätts dagen före baket. Vinsten med det är, att brödet blir aromrikt, saftigt och hållbart. Att brödet håller sig längre beror på att det får ett lägre pH-värde, att det blir just surare. Den effekten får man också, om man sätter till ättika. Annat bröd får bättre konsistens och blir lättare att hantera, om det får jäsa minst en halvtimme eller åtminstone en liten stund i bunken före utbakningen; det kan vara den tid man plockar undan och diskar redskap, gör i ordning plåtar och formar. Uppjäsningen på plåt är viktig, den får inte gå för fort på för varm plats och degen måste skyddas för drag med duk eller genom att sättas i värmeskåp utan att värmen kopplas på. Surdegsbröd behöver jäsa betydligt kortare tid på plåt än annat bröd. Det räcker med 20–25 minuter jämfört med dryga halvtimmen för vanlig

jäsdeg. Ett väl uppjäst bröd har ökat till ungefär dubbel storlek, och vid ett lätt tryck återtar degen sakta sin form igen. Råkar den jäsa för länge så att brödet blir platt på plåten, är det bäst att knåda ihop det igen. Den andra uppjäsningen brukar då gå mycket snabbt, så det behöver inte bli någon större tidsförlust. Väl uppjäst bröd gräddas dessutom snabbare och tål en högre temperatur än det mindre väl jästa.

Gräddning

Under *gräddningen* får brödet sin rätta konsistens genom att proteinet stelnar och stärkelsen förklistras. Aromämnen från jäsningen tillsammans med de smak- och aromämnen som finns i skorpan bestämmer hur gott vi tycker brödet är. En tjock skorpa med bra färg ger ett mycket mera välsmakande bröd än ett snabbgräddat bröd med tunn skorpa. Bröd bakat på enbart vete bakar igenom fortare än bröd bakat på rågmjöl, med eller utan tillsats av vete. Skorpbildningen påskyndas genom att ventilen hålls öppen, något som är lämpligt bara vid gräddning av mindre bröd, sådana som snabbt skall grädda igenom och få färg.

Placeringen i ugnen är för tunna brödkakor och bullar bäst i mitten, medan större bröd placeras på nedersta falsen och gräddas med ventilen stängd. Stängd ventil ökar luftfuktigheten i ugnen, och brödet bakar jämnare och med mindre risk för sprickor. *Pensling* med vatten, ev. tillsatt med lite fett, ger fin glansig yta åt brödet. Penslar man omedelbart efter gräddningen, blir skorpan mjukare.

Avsvalning m. m.

Bröd bör svalna långsamt och under duk. Lägger man det på galler kan luften cirkulera under, men man hindrar uttorkning genom att lägga en bakduk över brödet. Det är viktigt att inte skära i jäsbröd förrän det svalnat. Bröd som är bakat enbart på grovt rågmjöl eller med stor del grovt rågmjöl bör mogna ett dygn efter gräddningen för att inte verka kladdigt.

Scones, glödkakor och smålandskringlor är snabbbakade bröd med bakpulver eller hjorthornssalt och de har inte samma egenskaper som bröd som bakats med jäst. Det skall bearbetas så lite som möjligt för att inte bli segt. Dessa sorter bör göras för omedelbar servering, någon dag gamla är de torra och tråkiga. För den som har tillgång till frys går det förstås bra att bevara det som inte går åt och tina och värma i ugn vid annat tillfälle.

Arbetsgången vid bakning av matbröd med jäst

1 Plocka fram alla ingredienser och redskap. Speciellt viktigt är att mjölet tagits fram i tid om förvaringsutrymmet är kallt. Likaså bör matfettet ha rumstemperatur.

2 Lägg mjöl, mjölpulver, kryddor, salt, socker eller sirap, olja, margarin eller smör vid ena sidan i degbunken. Ingår både grovt och siktat mjöl i receptet, tag då hela mängden av det grova och spara en del av det fina.

3 Smula jästen och lägg den vid den andra sidan i degbunken. Torrjästen kan också läggas så.

4 Slå det 37-gradiga degspadet över jästen och rör lätt tills den löst sig.

5 Ta så småningom med de övriga ingredienserna och arbeta degen, så att den blir slät och utan klumpar.

6 Sätt till mer vetemjöl, litet åt gången, och bearbeta degen tills den inte kladdar längre.

7 Forma till en slät deg med litet extra mjöl runt om.

8 Ställ degen att jäsa en halvtimme eller efter anvisningarna i bakbeskrivningen. Degen ska stå dragfritt, i ett värmeskåp t.ex. eller med en bakduk över. Plocka undan de ingredienser som inte behövs längre. Ta fram plåtar eller formar, smörj lätt eller täck med bakplåtspapper.

9 Ta upp degen på bakbordet. Skrapa ur degbunken och slå kallt vatten i den. Knåda degen tills blåsorna i den är små och jämnt fördelade – det kan man pröva genom att göra ett snitt i degen. Deg som beretts i matberedningsmaskin behöver oftast inte knådas. Deg som skall kavlas bör formas till en stor rund bulle och ligga och jäsa en stund på bakbordet för att sedan direkt börja kavlas – det går lättare än med en nyss knådad deg.

10 Forma degen, lägg på plåt eller i form enligt receptet. Vissa sorter skåras med rakblad.

11 Sätt på ugnen, diska använda redskap, gör rent bakbordet.

12 Vissa bröd penslas med vatten eller mjölk och beströs med vallmofrö e. dyl.

13 Brödet gräddas. Större bröd placeras på nedersta falsen i ugnen och med ventilen stängd, mindre bröd mitt i ugnen och med ventilen öppen. Brödet är färdiggräddat när det fått fin färg och känns lätt. När man knackar på det ska ljudet vara ihåligt.

14 Vissa sorter penslas med varmt vatten omedelbart efter gräddningen.

15 Brödet läggs på galler och får svalna med duk över.

OBS att 3 streck (– – –) i ingredienslistorna markerar en väntetid eller uppehåll (se resp. recepttext).

OBS. Arbetstid avser den aktiva tid som bakningen kräver.

OBS. Väntetid är den tid som jäsning och gräddning tar, passningstid.

Felsökningsschema för matbröd

Om	*Kan det bero på att*
brödet inte jäser	degspadet varit för varmt • degen har stått och jäst på för kall plats mjölet varit för kallt • degen har bearbetats för länge i maskin
brödet spricker	degen innehåller för mycket mjöl • degen har jäst för kort tid före gräddningen
brödet blir knalligt	brödet har jäst för kort tid • för mycket mjöl har inarbetats i degen
brödet får degrand	extra mjöl tillsatts vid utbakningen • ugnsvärmen har varit för svag • gräddningstiden har varit för kort och brödet inte färdiggräddat
brödet blir storporigt	degen är för lite bearbetad eller knådad • degen har jäst för varmt

Torrjäst

Använder man så här:
Blanda påsens innehåll med mjölet i degbunken. Degvätskan bör vara lite varmare än när man använder färsk jäst, 40—45° C, för att ge bästa resultat. Degvätskan sätts till i vanlig ordning enligt receptet.

1 paket torrjäst motsvarar 50 gram färsk jäst.

Mjölkpulver

Använder man så här:
Blanda mjölkpulvret med de övriga torra ingredienserna i beskrivningen

Beräkna
3 dl mjölkpulver till 1 liter mjölk som degspad
1 ½ dl mjölkpulver till ½ liter mjölk som degspad
2 msk mjölkpulver till 1 dl mjölk som degspad

Sätt till ljummet vatten, direkt från kranen, när det i beskrivningen står att man ska sätta till degspadet och ta den mängd receptet anger av degspad.

Överdoserar man mjölkpulvret lite, proteinberikar man brödet och gör det mer mättande. Brödet blir något kortare i konsistensen också. Det fettfria mjölkpulvret, som är det vanligaste, ger, liksom skummjölk, inga A- och D-vitaminer, vilket lättmjölk och standardiserad mjölk gör.

Olja och sirap

Mäter man så här:
Gör erforderligt antal fördjupningar (med matsked eller dl-mått) i mjölet och häll oljan eller sirapen direkt däri.

Förvara matbrödet rätt

Inte bara själva brödbaket utan också förvaringen av brödet är viktig för att man ska få ut så mycket som möjligt av det arbete och de pengar brödet kostat.

Brödet förändras ganska snabbt och blir gammalt genom
uttorkning
kemiskt åldrande
mögling.

Uttorkning

Uttorkning förhindrar man genom att lägga brödet i plastpåsar. De är lätta att använda och så billiga att de kan och bör användas som engångsmaterial. Man bör ha en påse för varje brödsort men man kan givetvis sedan lägga ner de olika sorterna i en gemensam brödburk, om man så önskar.

Kemiskt åldrande

Under gräddningen av brödet tar stärkelsen i brödet upp vatten och detta omlagras under det kemiska åldrandet så att brödet blir annorlunda i konsistensen – brödet blir gammalt. Denna process är beroende av temperaturen. Den går snabbast vid –2°. Över +4° och under –7° går det inte så fort, vid +60° och –18° har procesen upphört helt. Praktiskt innebär detta att kylskåpet är det olämpligaste förvaringsstället! Möjligen i svalskåp eller ännu hellre i vanlig rumstemperatur går det bra.

Mögling

Mögelsvampar trivs inte i kylskåpstemperatur – de vill ha fukt, värme och mörker. När det nu på grund av det kemiska åldrandet är olämpligt med kylskåpsförvaring av mjukt bröd, blir god hygien det rätta vapnet för att undvika mögling. En ny plastpåse för varje bröd, rena brödburkar, rena händer, skärbräden och knivar.

Knäckebröd förvaras mörkt och torrt för att behålla sin sprödhet.

Djupfrysning

Att djupfrysa bröd är utmärkt om man alltid vill ha tillgång till bröd som smakar nybakat – brödet blir inte torrt, gammalt eller mögligt. Bäst är att låta brödet svalna till rumstemperatur och förpacka det i så stora portioner som beräknas gå åt för gången. Plastpåsarna bör vara av den kraftigare, arombevarande typen. Har brödet en frasig skorpa, förlorar den något i konsistensen under djupfrysningen. Genom att värma brödet i cirka 150° ugnsvärme återfår man den spröda skorpan. Matbröd kan förvaras djupfryst, –18°, i 6–8 månader. För upptining av större bröd beräknas 3–4 timmar, för mindre bröd 1–2 timmar.

Sprödvärmning

Vitt bröd speciellt verkar fort gammalt och det kan sprödvärmas i ugn, det kan läggas i kastrull eller på platta med ganska svag värme, tills brödet känns mjukt och skorpan blivit sprödare. Sådant sprödvärmt bröd bör ätas omedelbart – får det ligga en stund blir det torrt och hårt och inte längre gott.

Lönar sig baket?

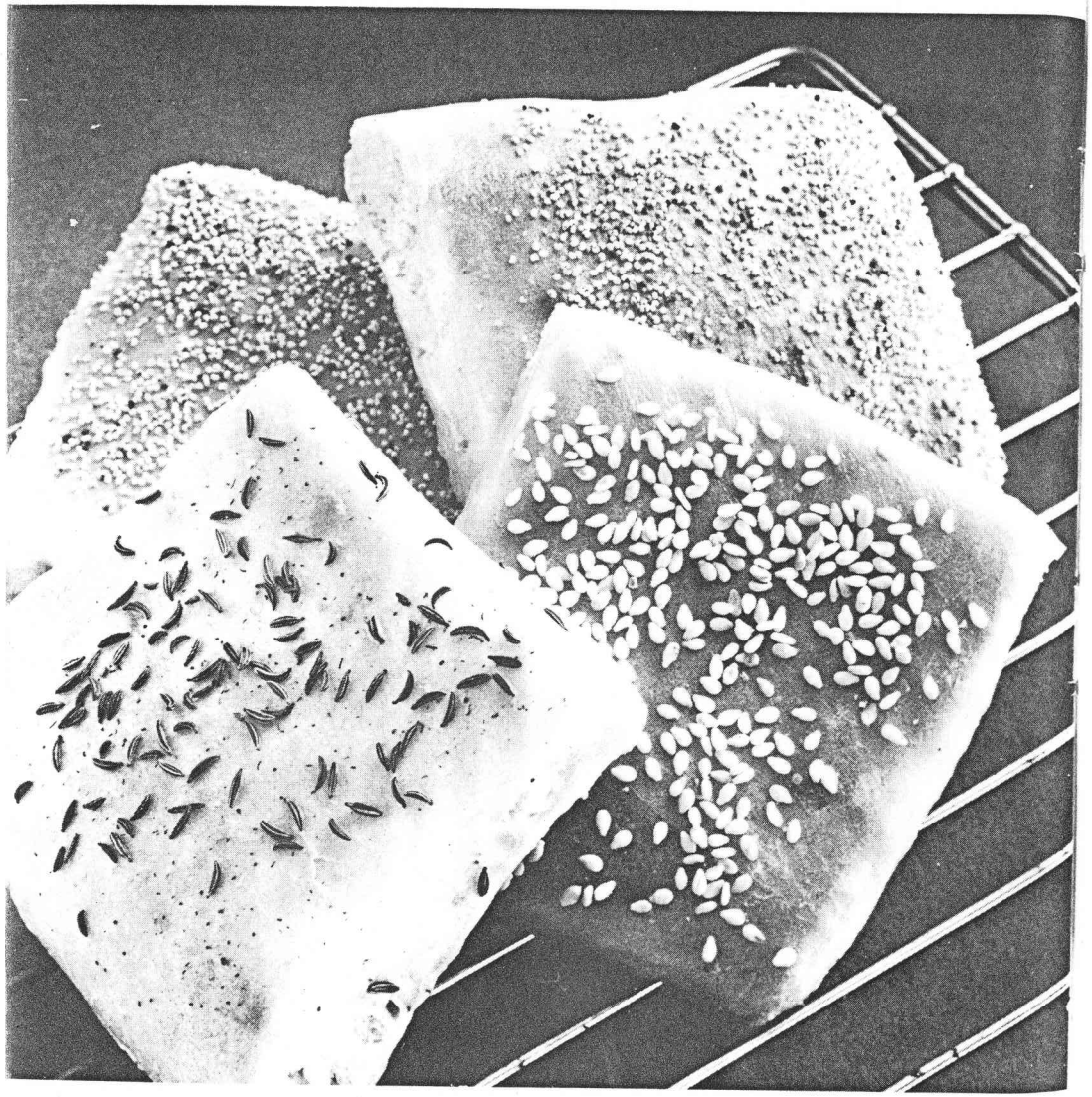
För den som vill kalkylera och i reda siffror se vad arbetet med matbrödet är värt, finns denna *bidragskalkyl* som visar lönsamheten på hembakat grovt matbröd i jämförelse med samma mängd köpt bröd.

Bidragskalkyl för grovt formbröd, 2 satser

Färdig mängd: 3,5 kg	Kvantitet	à pris	kronor
Intäkter: (i priset vid inköp av Pågens Lantgrova)	3,5 kg	4,33	15,25
Särkostnader: (kostnader som förändras med omfattningen av baket			
Rågmjöl	1,4 kg	1,96	2,74
Vetemjöl	0,75 kg	1,90	1,43
Salt			0,02
Sirap	0,14 kg	3,48	0,49
Jäst	0,1 kg	5,00	0,50
Mjölk (pulver)	1,2 l	1,50	1,80
El			0,10
Summa			7,08
Arbetsförbrukning: 45 minuter			
Täckningsbidrag: (intäkterna — särkostnaderna)	15,25–7,08		8,17

$$\frac{\textbf{Täckningsbidraget } 8{,}17}{\textbf{Arbetstiden } 0{,}75} = \textbf{priset per insatt arbetstimme: } \mathbf{10{,}89}$$

Idé: Börestam/Myrehed/Myrehed: Lönar sig köpet?



Smörgåsrutor

Smörgåsrutor är mycket lättgjorda. De blir frasiga i ytan antingen man tar vallmofrö eller sesamfrö på. De smakar utmärkt till ost.

16 st bröd
Arbetstid: 20 min
Väntetid: 45 min

Ugnstemperatur: 250°
Gräddningstid: 15 min
Placeras mitt i ugnen
Ventilen öppen

8 dl vetemjöl
½ tsk salt
1 msk olja, smör el. margarin
½ ägg
25 g jäst
2½ dl ljummen mjölk
— — —
Pensling: ägg, vallmofrö eller sesamfrö

Mät upp mjöl, salt och fett, ta i så mycket av det uppvispade ägget, att lite finns kvar till pensling. Smula sönder jästen och lägg den vid sidan i degbunken. Värm mjölken lite, till 37°, och häll den över jästen. Se till att jästen löst sig innan allt arbetas ihop till en deg. Ta upp degen på bordet och arbeta den smidig. Låt den vila några minuter och kavla den sedan till en 1 cm tjock kaka, 30×30 cm. Lägg kakan på en smord plåt, sporra den i 16 rutor, nagga och ställ den att jäsa övertäckt i ca 30 min. Pensla den med resten av ägget, strö på vallmofrö eller sesamfrö. Grädda i 250° i ungefär 12 min. Lägg den färdiga kakan på galler och bryt den när den svalnat något.



Cheese baps — Grahamsbullar med ost

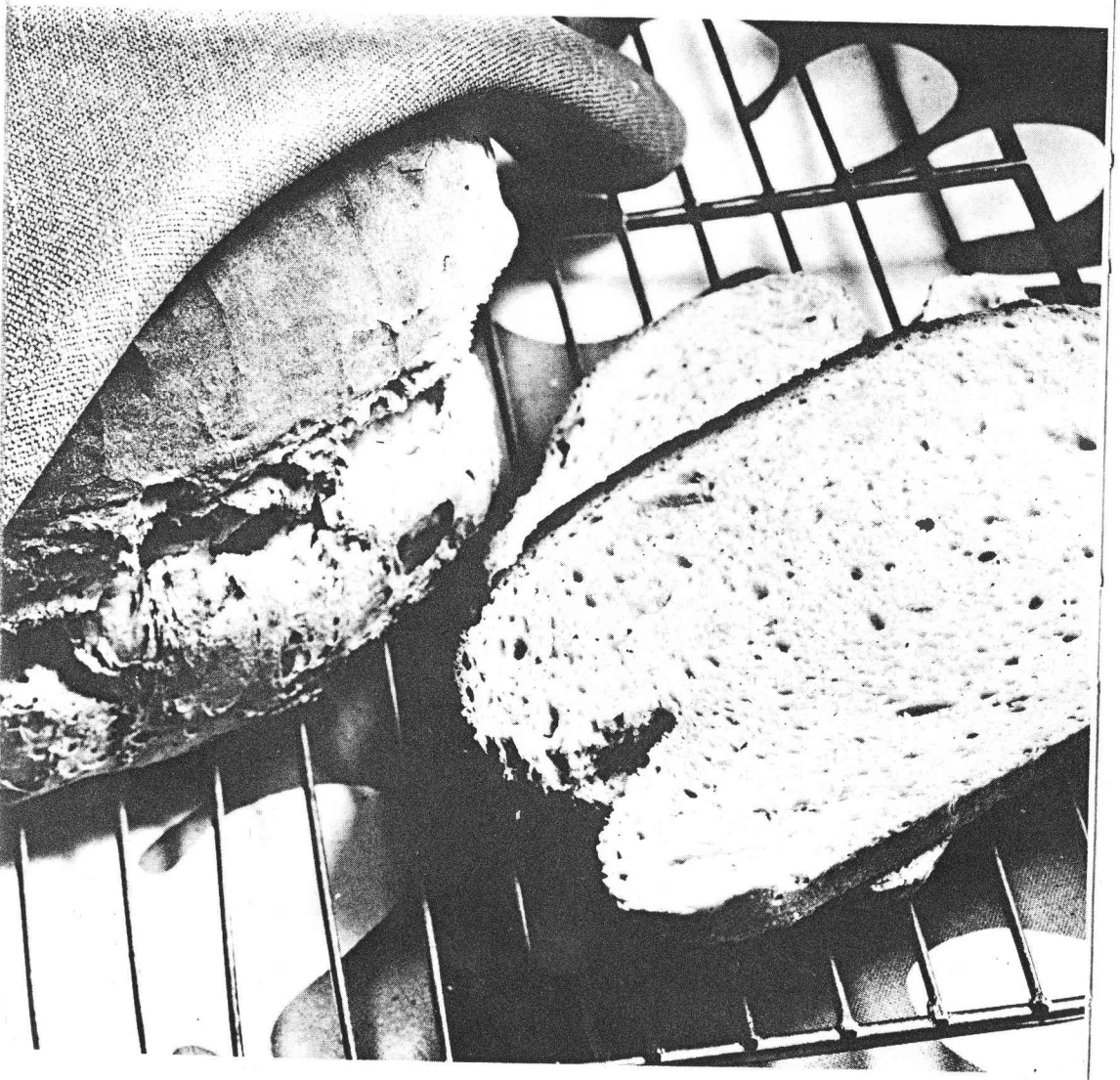
Från Cranks hälsokost vid Marshall Street i London kommer det här receptet. Där använder man enbart grovt mjöl, och osten i bullarna gör att de ändå inte smular sig. De serveras ofta med kvarg och krasse som pålägg.

20 bullar
Arbetstid: 30 min
Väntetid: 1 timme

Ugnstemperatur: 225°
Gräddningstid: 12—15 min
Plåten placeras mitt i ugnen och ventilen ska vara öppen

1½ l grahamsmjöl
3 dl riven ost (30+)
2 tsk salt
2 tsk farinsocker el. råsocker
50 g jäst
5 dl vatten, 37°

Blanda mjöl, ost, salt och socker i degfatet. Jästen smulas sönder och läggs vid ena kanten. Där hälls det ljumma vattnet över. Rör tills jästen löst sig och arbeta så småningom i allt det torra, tills det blir en fast deg. Bearbeta degen på bakbordet, dela den i 20 lika stora bitar och gör små runda bullar. Lägg dem på smord plåt, täck över dem och låt jäsa ca 30 min. Grädda i 225° varm ugn i 12—15 minuter, tills de fått vacker färg.



Gammeldags

Det är svårt att säga vad som är bäst med det här brödet – är det att baka som förr, är det doften från ugnen eller vid bordet, är det smaken eller den ljuvligt knapriga skorpan?

1 mycket stort runt bröd eller 2 runda bröd
Arbetstid: 30 min
Väntetid: 3 tim 15 min

Ugnstemperatur: 225°
Gräddningstid: ca 1 timme därav första halvtimmen med enbart undervärme och den andra halvtimmen med enbart övervärme.
Placeras på nedersta falsen och gräddas med ventilen stängd

16 dl rågsikt
25 g jäst
1 dl ljummet vatten

— — —

5 dl ljummet vatten
1 msk salt
2 msk olja

— — —

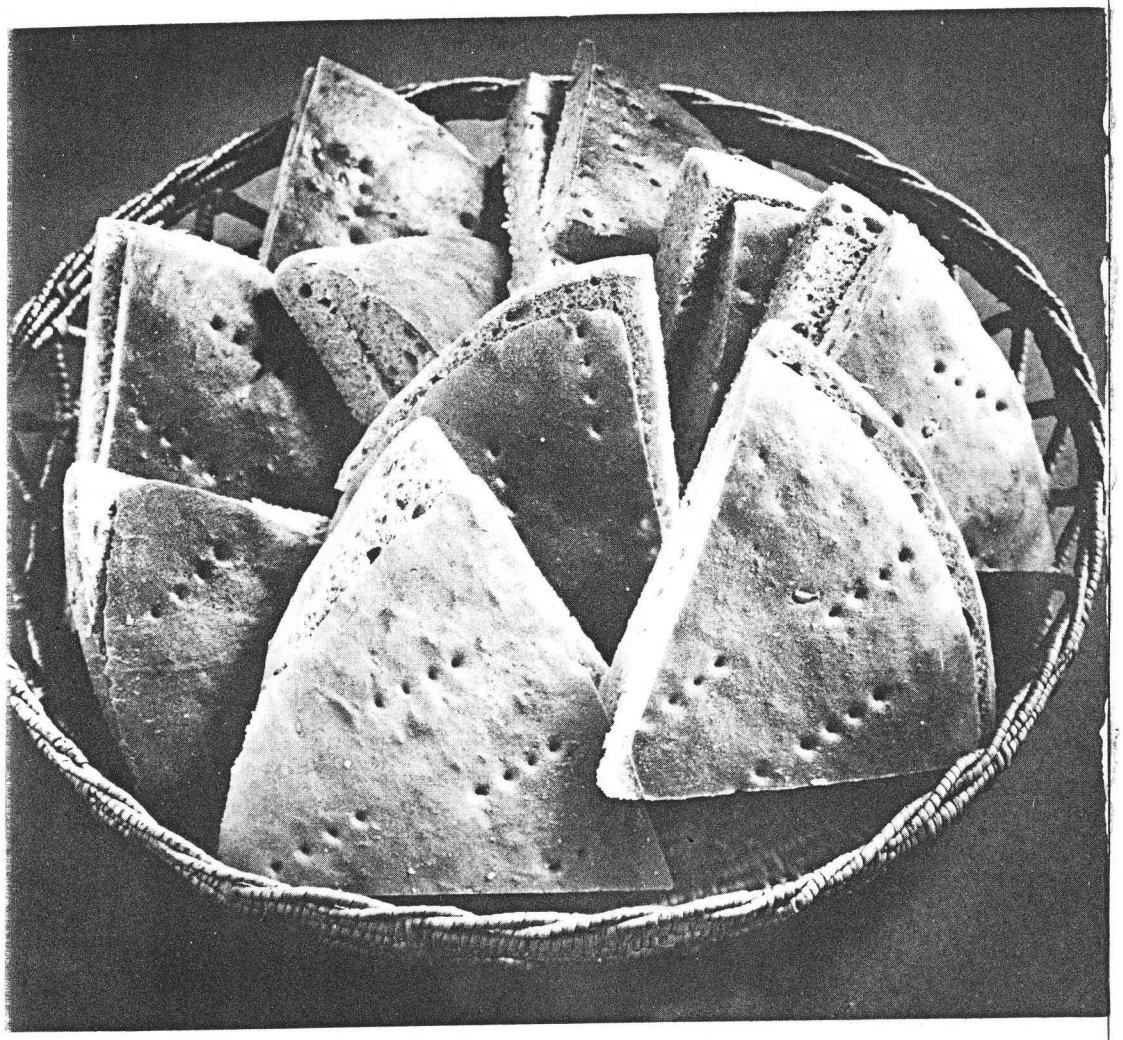
Till pensling:
kallt vatten

Mät upp allt mjölet i en bunke och gör en grop i mitten. Smula sönder jästen och lägg den i gropen. Häll i den första decilitern ljummet vatten och rör ihop en liten deg i gropen. Låt den stå och jäsa ½ timme.

Tillsätt resten av vattnet, saltet och oljan och arbeta in det i degen och gör degen riktigt smidig och blank. Låt den stå och jäsa 1½ timme.

Arbeta upp degen på bakbordet och knåda väl så att brödet blir saftigt. Gör ett enda stort slätt bröd eller dela degen i 2 delar och forma 2 släta runda bröd. Lägg på en lätt smord plåt och ställ att jäsa i 15 min. Pensla med ljummet vatten.

Vid gräddningen ska hela ugnen först hettas upp till 225° och när det är dags att sätta in bröden slår man om till enbart undervärme under den första halvtimmen och till enbart övervärme den andra halvtimmen. Pensla med kallt vatten när bröden är färdiga och låt svalna på galler.



Skrädkakor

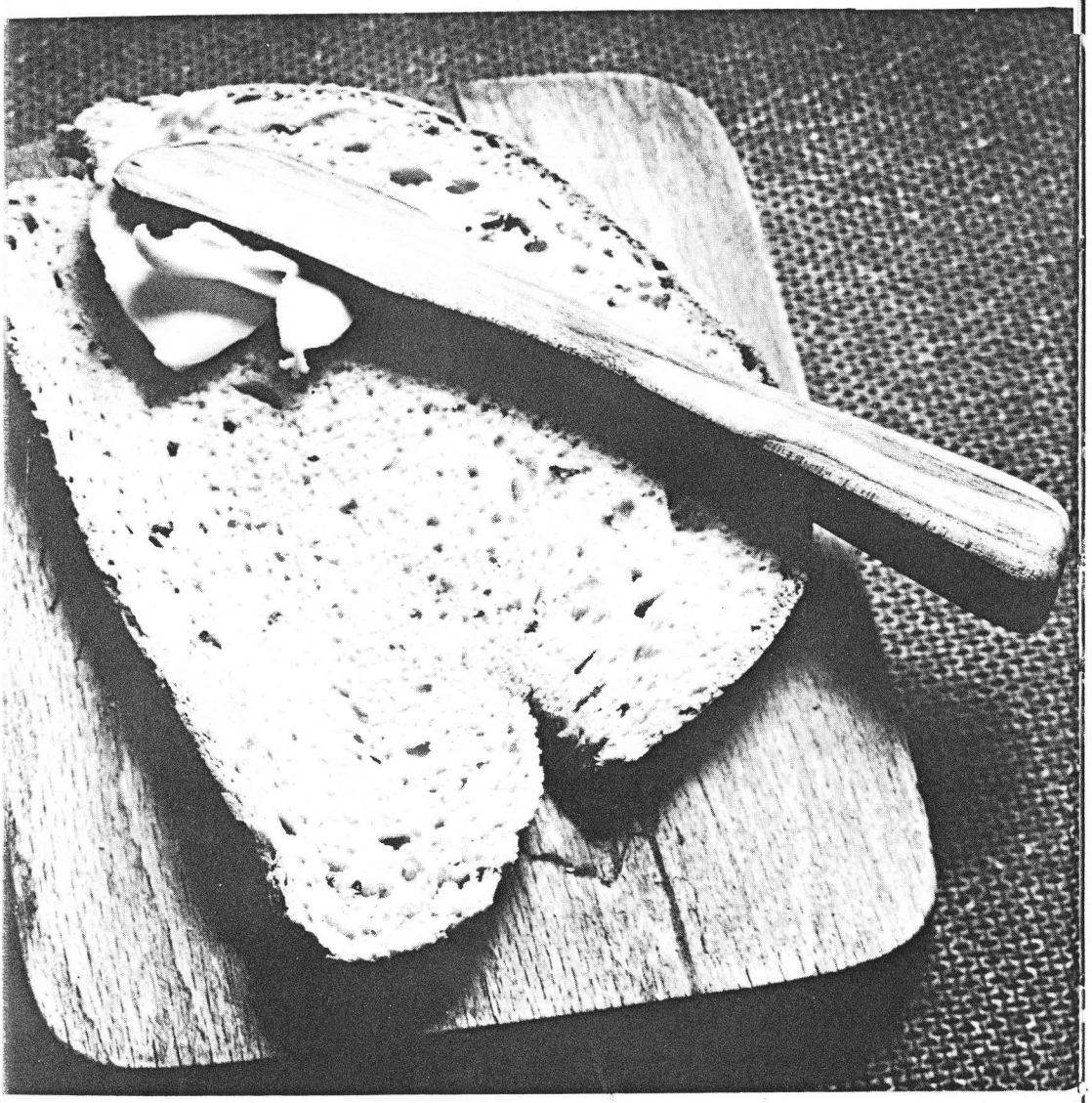
Traditionellt svenskt bröd – namnet kommer av skräda, som betyder sikta, och är således gjort av siktat rågmjöl. Anis och fänkål hör till sedan gammalt.

4 st kakor
Arbetstid: 25 min
Väntetid: ca 1 tim

Ugnstemperatur: 225°
Gräddningstid: 15 min
Placeras mitt i ugnen med ventilen öppen

14 dl rågsikt
1 tsk salt
2 msk sirap
2 msk olja, smör eller margarin
1 msk anis och/eller fänkål
50 g jäst
5 dl ljummen mjölk
— — —
Pensling: vatten, lite fett

Rågsikt, salt, sirap, fett och stötta kryddor mäts upp i en bunke. Jästen smulas och läggs vid ena kanten. Den ljummade mjölken hälls över och man rör tills jästen löst sig innan man tar i av de övriga ingredienserna. När man fått en deg som inte kladdar, tar man upp den på bakbordet och arbetar den smidig. Degen delas i 4 delar, formas till runda bullar, som man kavlar till runda, släta kakor, 18—20 cm i diameter. Lägg dem på smorda plåtar och nagga dem. Kakorna ska jäsa i ca 40 min. De gräddas i 225° i ca 15 min och penslas med vatten med litet fett i efter gräddningen. Låt kakorna svalna på galler under bakduk.



Tyskt surbröd

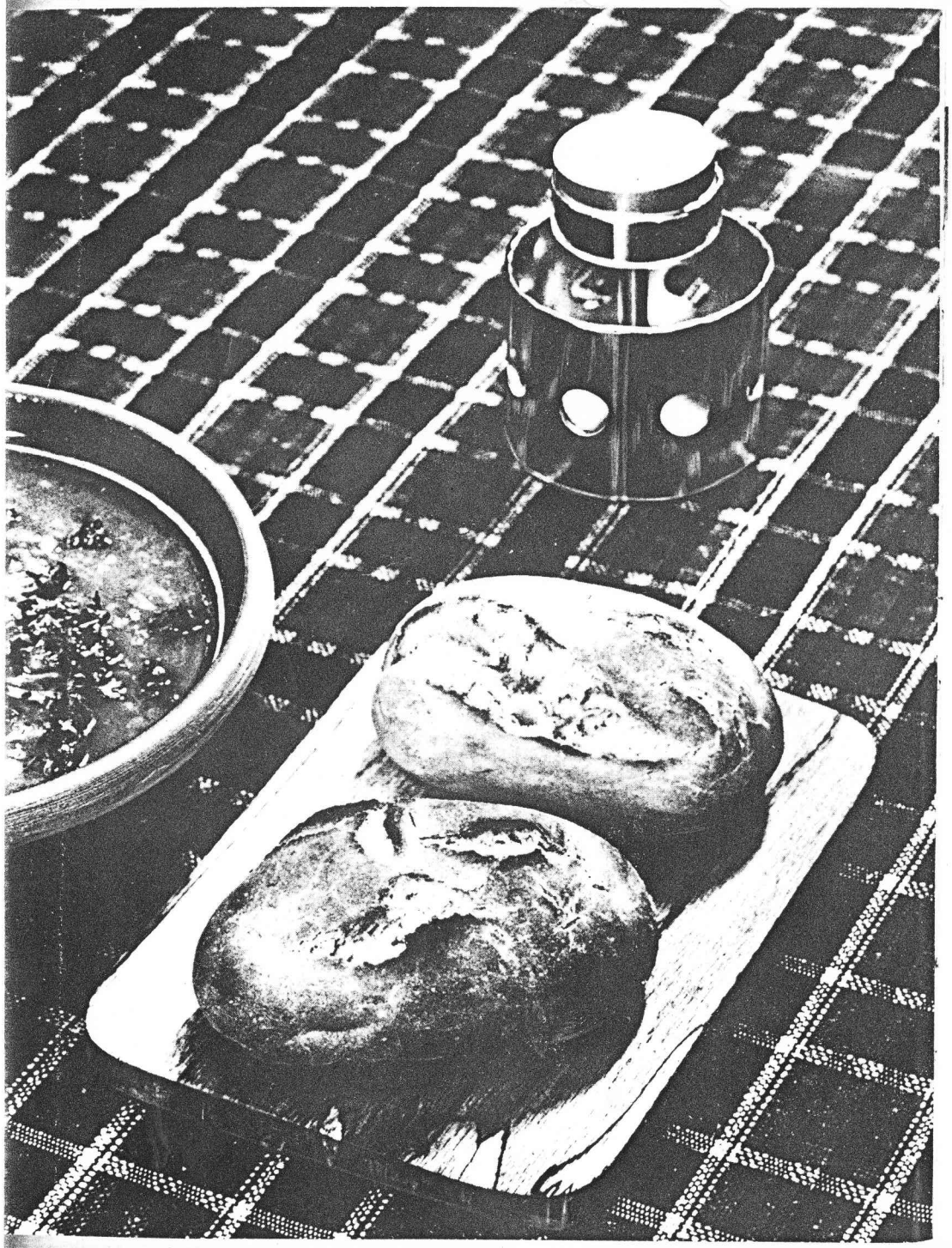
Visst är det omständligare att göra surdeg en dag och fortsätta med den större degen nästa dag – men resultatet uppväger besväret – brödet håller sig saftigt länge och har en alldeles extra fyllig smak.

2 stora eller 4 mindre bröd, avlånga eller runda.
Arbetstid: 35 min
Surdegen jäses 12—24 tim
Väntetid andra dagen: 1 ½ timme
Ugnstemperatur: 200°
Gräddningstid: 45 min
Plåten placeras på nedersta falsen, ventilen ska vara stängd

Surdegen:
2 dl vatten
25 g jäst
7 dl rågsikt
— — —
Färdig deg:
surdegen
14 dl rågsikt
2 msk olja
5 dl skummjölk
1—2 msk kummin
2 msk salt
— — —
Till pensling:
varmt vatten

Arbeta ihop alla ingredienserna till surdegen till en slät deg. Pudra över med mjöl och täck bunken med plastfolie så att ytan inte torkar. Låt stå i rumstemperatur till nästa dag.

Mät upp 1 liter rågsikt och de övriga ingredienserna vid sidan av surdegen i degbunken. Arbeta så småningom ihop allt till en deg — ta i så mycket av mjölet att degen blir slät och inte kladdar. Ta upp degen på bänken och knåda väl utan mjöl på bakbänken. Dela degen i 2 eller 4 delar och forma runda eller avlånga bröd. Lägg på smord plåt och låt jäsa 45 min under duk. Grädda i 200° värme och sätt plåten på nedersta falsen. Låt ventilen vara stängd. Gräddningen tar ca 45 min. Pensla med varmt vatten efter gräddning. Lägg upp bröden på galler och låt svalna under duk.



Goda små rågsiktsbröd

Det här är det bröd som jag helst vill rekommendera att bryta till soppa eller att ha till ostbrickan. De små bröden får en härlig skorpa och fin arom – de är utan kryddor men med en lätt sälta.

24 små avlånga bröd
Arbetstid: 35 min
Väntetid: 1 tim 20 min

Ugnstemperatur: 250°
Gräddningstid: 12 alt. 20 min
Placeras mitt i ugnen
Öppen ventil

1,6 l rågsikt
50 g jäst
30 g rumstempererat smör eller margarin eller 2 msk olja
1 msk salt — rågad om man tar olja
6 dl ljummet vatten

— — —

Till pensling:
vatten

Mät upp rågsikten i degbunken, smula jästen och lägg den vid ena sidan av bunken. Lägg i det fasta fettet eller oljan, strö i saltet. Slå till sist i det 37-gradiga vattnet och arbeta samman allt till en smidig deg. Den får jäsa till sin dubbla storlek. Därefter knådas den på bakbänken och bakas ut till 24 lika stora bullar. Rulla först degbitarna till runda släta bullar, ge dem därefter den avlånga formen. Lägg dem på lätt smord plåt och låt jäsa ca 20 min. Värm under tiden hela ugnen till 250°. När bröden ska sättas in, penslas de med vatten och man stänger av övervärmen, så att bröden endast får undervärme under första hälften av gräddningstiden, 10 min. Sätt då på enbart övervärme och låt bröden stå inne tills de fått fin färg, ytterligare ca 10 min. Kan man inte reglera värmen så att man antingen får över- eller undervärme, kan man givetvis grädda i 250° med både över- och undervärme. Gräddningstiden blir då bara 12 min. Brödskorpan blir inte lika hård — men brödet är gott ändå.



Kumminkringlor

Förebilden till kumminkringlorna kommer från Kockska krogen i Malmö – på varje bord står en speciell platta med en pinne i mitten, där kringlorna är upptrådda. De är utmärkta som tilltugg till sallader, till soppor och goda ersättare för bullen till eftermiddagskaffet. Kumminfröt vill gärna trilla av – ta det i degen i stället! Kringlorna är sega och salta.

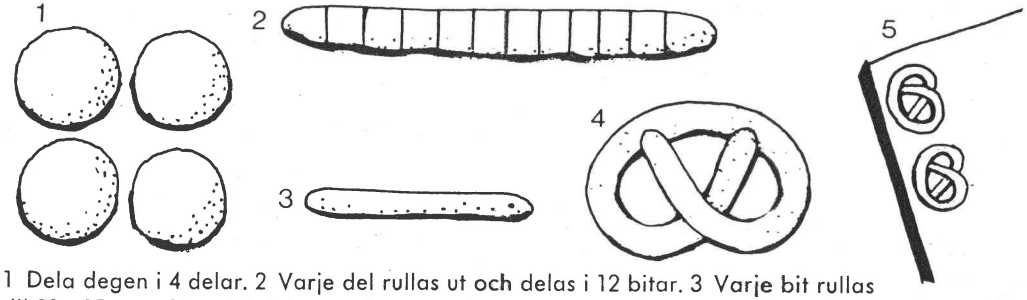
48 kringlor
Arbetstid: ca 45 min
Väntetid: 50 min

Ugnstemperatur: 250°
Gräddningstid: 8 min
Placeras mitt i ugnen
Ventilen ska vara öppen

14 dl rågsikt
1 msk salt
1 msk kummin
50 g jäst
5 dl ljummet vatten
1 msk olja
— — —
Pensling: mjölk, grovt salt (kummin)

Blanda rågsikt, salt och kummin i degbunken. Smula sönder jästen och lägg den vid ena sidan. Häll över vattnet och oljan och rör tills jästen lösts. Arbeta ihop allt till en fast deg. Knåda den lätt på bakbordet. Dela degen i 4 delar och varje del rullas ut och delas i 2 lika stora bitar. Släta kringlor får man lättast genom att först forma runda bullar, som rullas ut och formas till kringlor. Läggs på lätt smorda plåtar och får jäsa ungefär ½ tim. Pensla med mjölk och strö på lite salt, helst grovt, och ev. litet kummin. Har ytan på det uppjästa brödet blivit torr, brukar det inte fästa så mycket kummin på, är ytan mindre torr går det riktigt bra!

Ugnen ska visa 250° när det är dags för gräddning — plåten placeras mitt i ugnen och ventilen ska vara öppen. Efter ca 8 min är kringlorna klara. Låt dem svalna på galler.



1 Dela degen i 4 delar. 2 Varje del rullas ut och delas i 12 bitar. 3 Varje bit rullas till 20—25 cm:s längd. 4 Kringlan formas enligt teckningen. 5 Kringlan vänds när den läggs på plåten så att ändarna kommer på undersidan.



Ungerskt lantbröd

Är man trött på vitt bröd men ändå vill ha ett poröst bröd, är detta ungerska lantbröd att rekommendera. Receptet går utmärkt att använda till bullar också.

1 l ljummet vatten
50 g jäst
1 msk salt
½ l grovt rågmjöl
ca 2,3 l vetemjöl
— — —
Till pensling:
varmt vatten

2 eller 4 stora bröd
Arbetstid: 25 min
Väntetid: 1½ tim

Ugnstemperatur: 175—200°
Gräddningstid: 50 min — 1 timme
Placeras på nedersta falsen
Ventilen stängd

40—50 st bullar
Arbetstid: 35 min
Väntetid: 1 timme

Ugnstemperatur: 225—250°
Gräddningstid: 15 min
Plåtarna placeras mitt i ugnen
Ventilen ska vara öppen

I det 37-gradiga vattnet smular man ner jästen, rör i salt och allt det grova mjölet. Av det fina mjölet tas först i 1 liter och degen arbetas slät. Sedan tar man i så mycket till, att degen inte kladdar. Låt den vila en stund i bunken och ta sedan upp den på bakbordet. Knåda den mycket väl — saltet i degen gör att knådningen går lätt och den i sin tur gör att brödets saftighet ökar. Baka ut degen till stora eller små bröd och låt dem jäsa väl, minst ½ timme, på lätt smorda plåtar. Grädda bröden och pensla dem med varmt vatten efteråt. Lägg upp bröden på galler och låt dem svalna under duk.



Rågbröd som i Albanien

En god vän på turistresa i Albanien köpte med ett stort härligt nybakat rågbröd på morgonen före flygfärden hem. Jag fick det som present och har försökt göra ett likadant bröd. Den knapriga skorpan, den mustiga rågsmaken och den lätta syrligheten, det som var karaktäristiskt för brödet från Albanien, det kännetecknar också detta bröd. Det fordrar lång tid genom att man gör en liten deg dagen före och genom att gräddningstiden är så lång som 2 ½ timme – men aromen blir så fin genom att jäsning och bakning får ske just så här långsamt. Arbetstiden är inte längre än normalt.

2 stora bröd, 1½-litersformar
Arbetstid: 35 min
Väntetid: 12—24 tim för den första degen; 4 tim för den fortsatta bakningen
Ugnstemperatur: 175°
Gräddningstid: 2½ timme
Placeras på galler på nedersta falsen och gräddas med ventilen stängd

25 g jäst
1 dl vatten
4—5 dl rågsikt
— — —
1 l ljummet vatten
2 msk ättikssprit
1 msk salt
1 l rågmjöl
1½ l rågsikt
Till pensling: vatten

Smula ner jästen i en stor degbunke, slå i vattnet och rör tills jästen löst sig. Sätt till cirka 4 dl rågsikt eller så mycket att en liten, ganska lös deg bildas. Pudra in den med rågsikt och låt jäsa övertäckt med plastfolie 12—24 timmar. När den stora degen görs, slår man först i ljummet vatten, ättikssprit och salt och rör så att den lilla degen sönderdelas. Därefter arbetas allt rågmjöl i och så mycket av rågsikten, att man får en deg som inte kladdar men ändå inte är för fast. Låt jäsa ½ timme. Dela degen i två delar, mjöla bordet och kavla ut varje del till en avlång platta, ca 30 cm bred, rulla ihop den och lägg den i lätt oljad form. Pensla bröden med vatten, och skåra dem med rakblad i rutmönster. Ställ formarna att jäsa i 1 timme, gärna i ugn eller värmeskåp utan värme påkopplad — annars övertäckt med folie och bakduk. Bröden gräddas i cirka 2½ timme placerade på galler på nedersta falsen med ventilen stängd. Stjälp upp bröden och låt dem svalna på galler. Brödet bör inte förvaras i låda eller plastpåse utan stå på snittytan och ha en duk över. Det kan frysas på vanligt sätt.



Kumminbulle

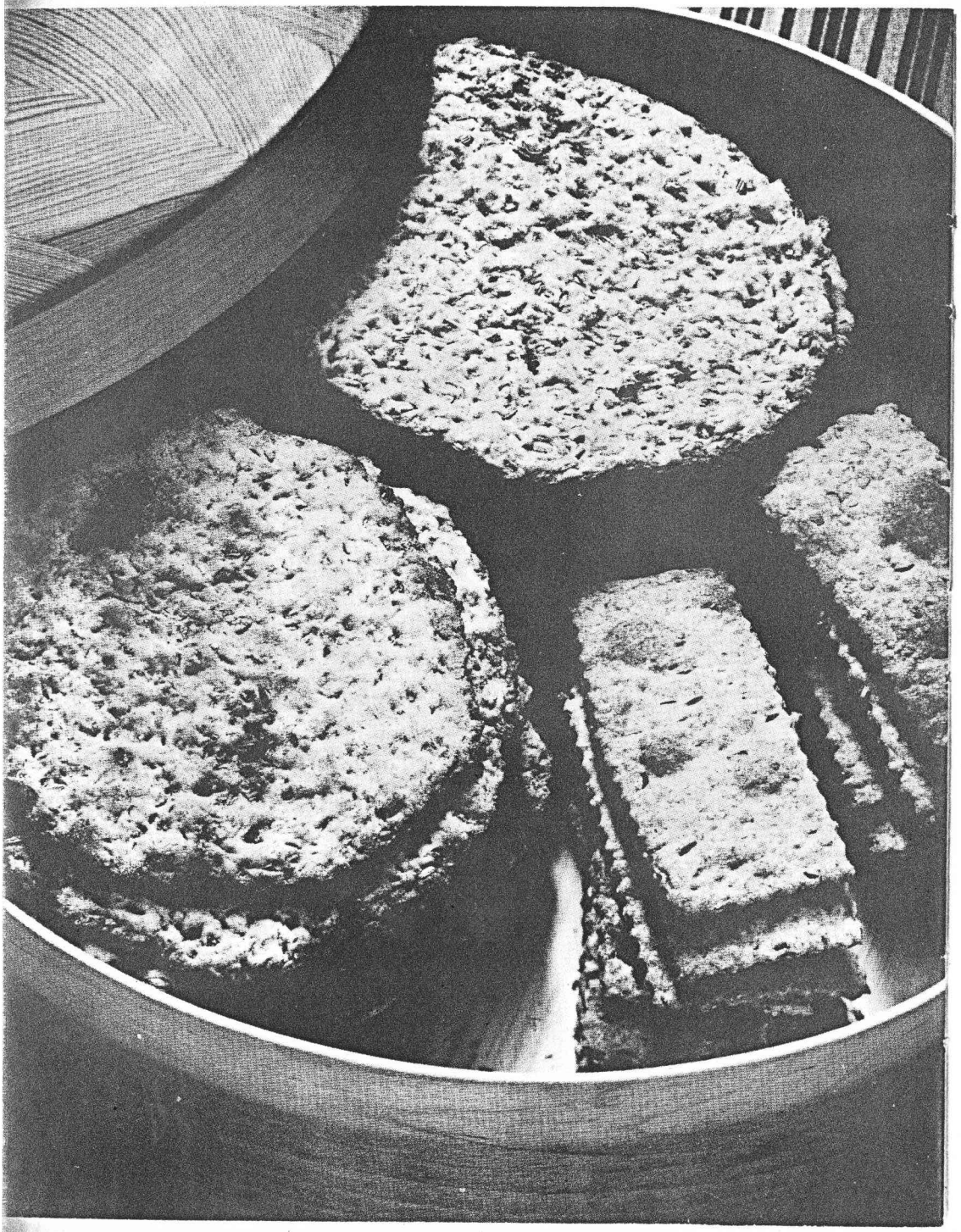
Det här blir ett kompakt bröd i det lilla formatet. Kumminsmaken dominerar och genom surdegsjäsningen får det en frisk saftighet. Det ska skäras i tunna skivor!

4 små runda bröd
Arbetstid: 30 min
Surdegen jäses 12—24 tim
Väntetid andra dagen: 2½ tim
Ugnstemperatur: 175°
Gräddningstid: 1½ tim
Plåten placeras på nedersta falsen och ventilen ska vara öppen

Surdegen:
2 dl vatten
25 g jäst
7 dl grovt rågmjöl
— — —
Färdig deg:
surdegen
1½ l grovt rågmjöl
2 msk olja
2 msk salt
1—2 msk kummin
5 dl skummjölk
— — —
Till pensling: varmt vatten.

Gör en slät deg av vatten, jäst och rågmjöl till surdegen. Pudra över med mjöl och täck bunken med plastfolie så att ytan inte torkar. Låt stå i rumstemperatur till nästa dag.

Mät upp 12 dl av det grova mjölet och resten av de övriga ingredienserna till den stora degen i bakbunken intill surdegen. Arbeta så småningom ihop allt till en deg — ta i så mycket av resten av mjölet att degen inte kladdar. Ta upp den på bakbordet och knåda den slät. Dela degen i 4 delar och forma 4 runda bullar. Lägg på smord plåt och låt jäsa i ca 45 min under duk. Gräddas i 175° ugnsvärme med plåten på nedersta falsen och ventilen stängd. Gräddningen tar ca 1½ tim. Pensla med varmt vatten när de tas ur ugnen. Låt bröden svalna under bakduk — ytan vill gärna bli hård ändå.



Knäckebröd

Trots att det finns så många riktiga och goda sorters knäckebröd att köpa, är det faktiskt värt att pröva det här knäckebrödet. Tycker ni om att baka, varför inte göra detta och bjuda med ost till eftermiddagskaffet?

Cirka 40 st bitar
om 10×5 cm
Arbetstid och väntetid:
40 min

Ugnstemperatur: 250°
Gräddningstid: 3—5 min
Plåten sätts mitt i ugnen
Ventilen ska vara öppen

4 dl grovt rågmjöl
4 dl vetemjöl
2 tsk salt
2 msk kummin
¾ dl olja eller 75 g margarin
2 dl skummjölk

Alla ingredienser arbetas ihop till en deg. Ta i så mycket vetemjöl att det blir en slät deg som inte kladdar. Dela degen i 4 delar och kavla ut så tunt som möjligt. Sporra ut jämna avlånga bitar eller ta ut med runt mått. Lägg på lätt smord plåt och nagga tätt. Grädda i het ugn tills knäckebrödet fått fin färg. Låt brödet svalna på galler.

Brogårds knäckebröd

Ett riktigt festligt, knaprigt knäckebröd med härlig kryddsmak. Gläder alla när det bjuds – passar utmärkt till sillbordet!

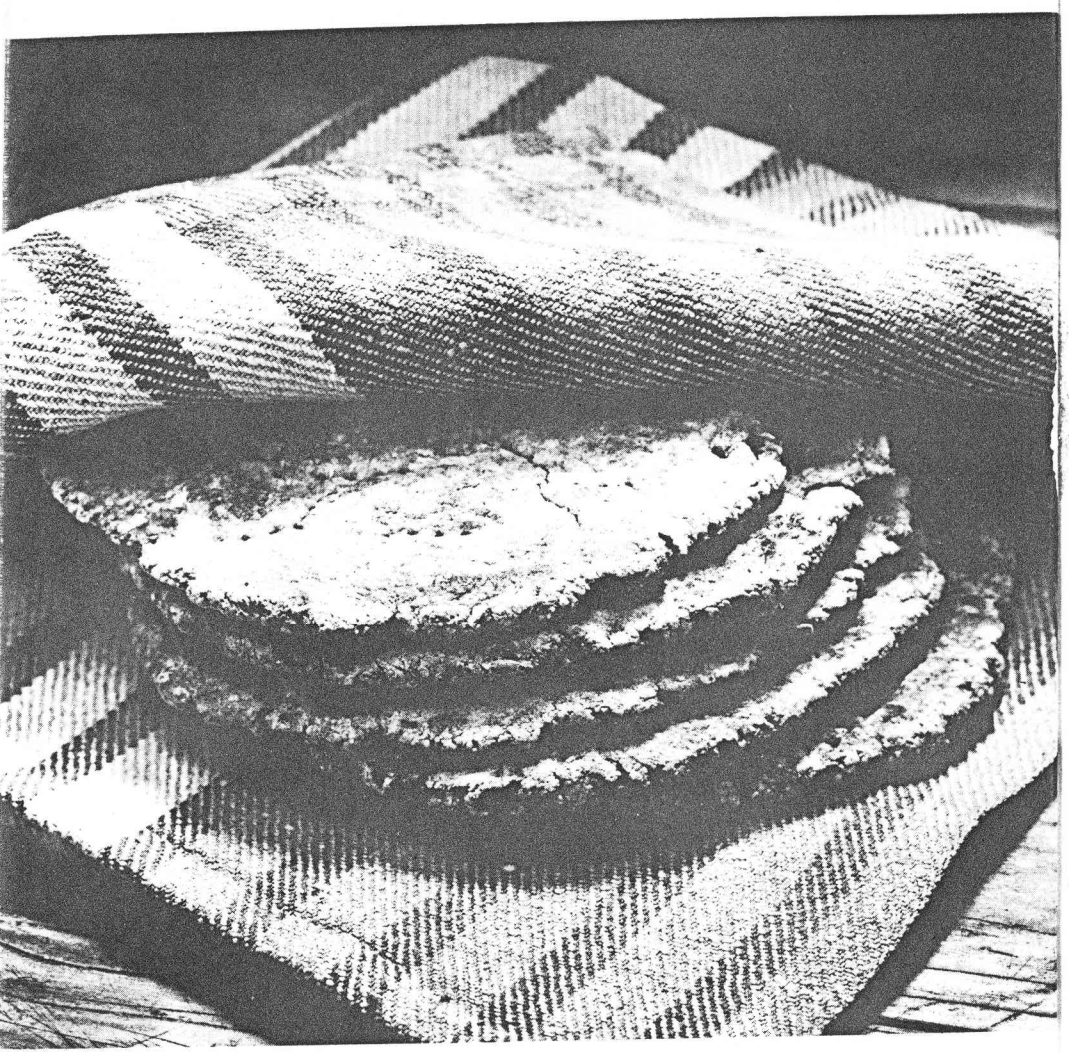
25 runda kakor
Arbets- och väntetid: 40 min

Ugnstemperatur: 275°
Gräddningstid: 1—2 min
Placera plåten mitt i ugnen
Ventilen ska vara öppen

50 g margarin
2 dl vatten 37°
50 g jäst
½ tsk salt
1½ msk anis
1½ msk fänkål
1½ msk kummin
3 dl grovt rågmjöl
2—3 dl rågsikt
— — —
Till utbakning: vetemjöl

Smält fettet i en kastrull, slå i vattnet och låt det bli ljummet, 37°. Häll degspadet i degbunken, smula ner jästen och rör i kryddor och allt grovt mjöl. Av rågsiktet sätter man till endast så mycket man behöver för att kunna hantera degen — den ska vara lös. Degen tas upp på bakbordet, arbetas ihop, delas i 25 bitar. Varje del rullas till en rund bulle som sedan med kruskavel formas till en mycket tunn rund kaka. Man har rikligt med vetemjöl på bakbordet när man arbetar med kruskaveln. Under tiden värmer man plåten i den mycket heta ugnen och lägger den tunna kakan på för att den snabbt ska gräddas. Plåten sätts mitt i ugnen och ventilen ska vara öppen.

Man brukar lagom hinna kavla ut en knäckebrödskaka medan en gräddar i ugnen.



Glödkakor

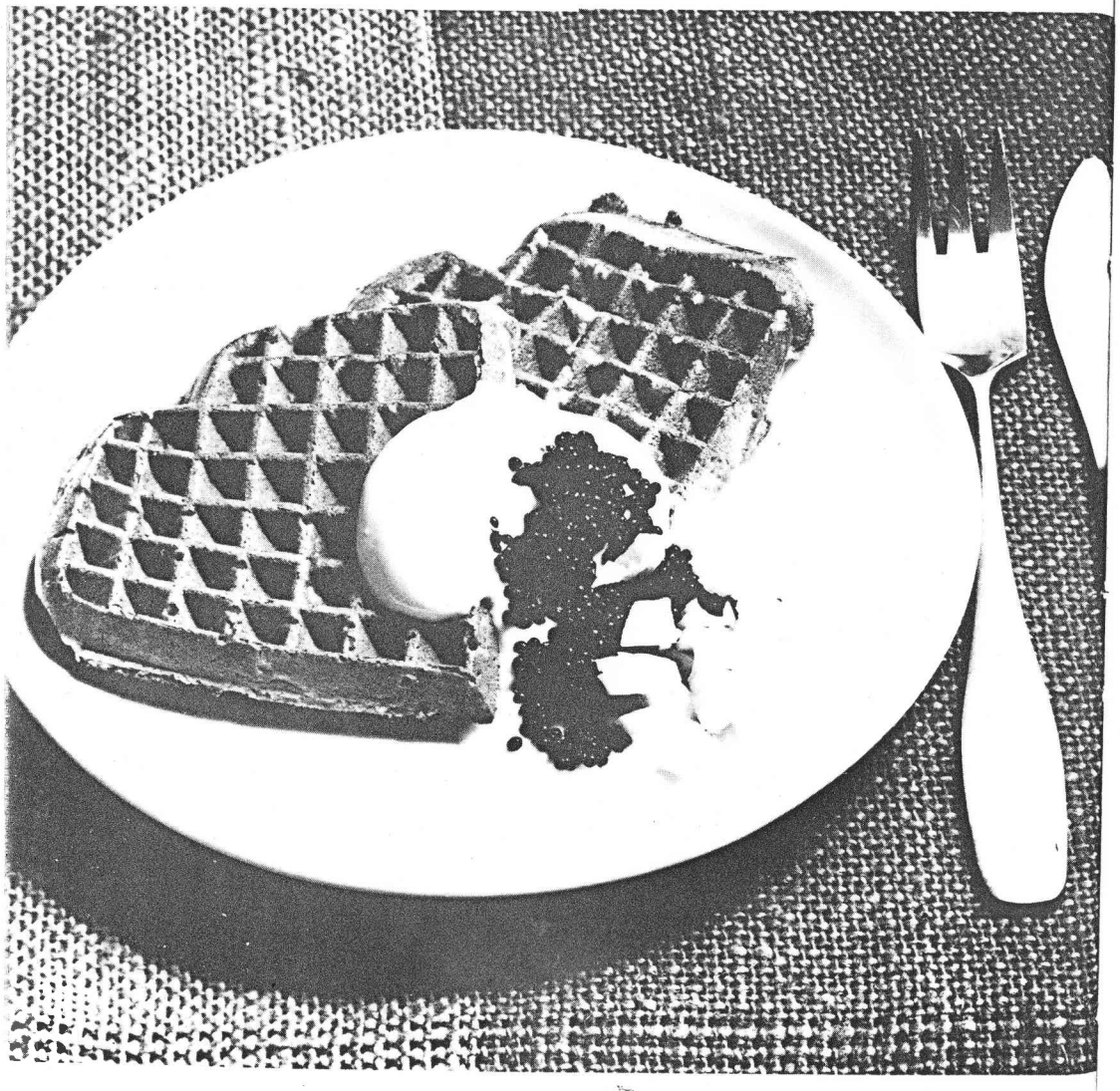
Bröd för den ugnslöse – glödkakorna gräddas i stekpanna på spisen. De är utmärkt goda att servera ljumma med smör, ost och rökt korv till öl eller te.

8 st runda kakor
Arbetstid: 20 min
Väntetid: ca 1 timme

Gräddas i stekpanna på medelstark värme
Gräddas ca 8 min per kaka

½ l filmjölk
1 msk hjorthornssalt
1 msk sirap eller honung
½ tsk salt
1 l grovt rågmjöl
— — —
Till utbakning:
1½ dl vetemjöl

Blanda samman alla ingredienser till en deg. Ta upp den på mjölat bakbord och sätt till så mycket av vetemjölet att degen går att forma utan att den kladdar för mycket. Sätt på en stekpanna till värmning. Gör en smal längd av degen och dela den i 8 lika delar. Mjöla varje bit och kavla ut den till en tunn, rund kaka med cirka 16 cm diameter. Nagga den och lägg den att grädda i stekpanna på svag till medelstark värme. Beräkna 8—10 min till varje kaka. Vänd gärna kakan några gånger under gräddningen. Allt eftersom de blir färdiga läggs de i trave i en bakduk för att vara varma och mjuka när man bjuder dem.



Våfflor med råg

Kan ni tänka er våfflor med en fyllig smak serverade med riven ost, paprikastrimlor och litet gräddfil? Eller kanske med storkornkaviar, finhackad lök och litet gräddfil. Det här är en lösning för den som snabbt vill ha något brödliknande att servera, men saknar ugn.

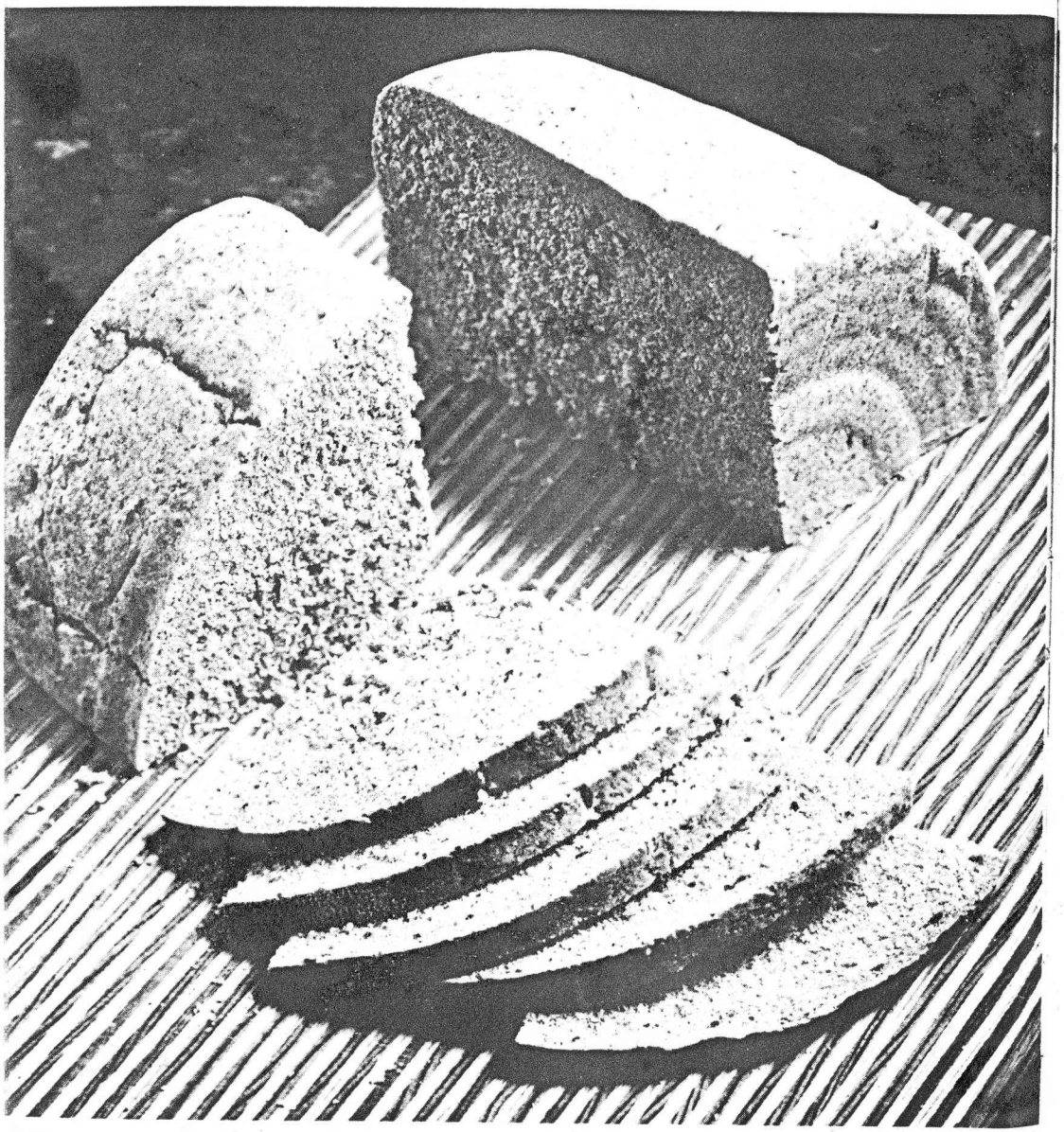
7—8 laggar
Arbetstid: 10 min

Gräddas i elektriskt våffeljärn.

2—3 ägg
½ tsk salt
2½ dl mjölk
2 msk olja
1½ dl rågmjöl
1 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver

Vispa ihop ägg, salt, mjölk och olja, rör ner de båda mjölsorterna och bakpulvret. Värm våffeljärnet och grädda våfflorna efter anvisningarna som hör till järnet. Våffeljärnet behöver inte smörjas under gräddningen.

Servera med riven ost, paprikastrimlor och gräddfil eller förslagsvis storkornkaviar, hackad lök och gräddfil.



Kubb

Det här brödet kan man klara utan ugn! Det bakas i vattenbad under ganska lång tid och är inte svårt att lyckas med. Brödet är milt och fint i smaken. Man kan frestas tro att brödet blir alldeles färglöst på ytan — men så är inte fallet!

1 stort bröd
Arbetstid: 25 min
Väntetid: 3 tim

1 kg kaffeburk med plastlock
1 stor gryta för vattenbad
Koktid: ca 2½ timme

4 dl vatten 37°
½ dl sirap
50 g jäst
1 tsk salt
9 dl rågmjöl
7—9 dl vetemjöl
1 msk malt
pomeransskal
och/eller
1 msk kummin

Ta en 1 kg kaffeburk och kläd med bakplåtspapper eller smörj den mycket noga. Mät upp vattnet direkt ur kranen och slå det i degbunken. Smula ner jästen och sätt till sirapen, saltet, kryddorna, det grova rågmjölet och det mesta av vetemjölet. Ta så småningom med resten av vetemjölet så att degen inte kladdar. Ta upp den på bakbordet och knåda den kraftigt. Forma den till en slät, tjock rulle. Lägg degrullen i burken — den får inte fyllas mer än till drygt hälften. Kubben får jäsa ca ½ timme eller tills den fyller ¾ av burken. Den bör stå dragfritt och varmt med locket på under jäsningen. Koka upp vatten i grytan och sätt ner kubben med lock på burken. Låt koka sakta i 2½ timme. Vänd gärna på kubben i burken under de sista 20 minuterna, så att även ovansidan får färg. När ett prov med sticka visar att kubben är färdig, tas den upp ur vattenbadet och ur burken, sveps in i duk och får svalna så. Först nästa dag skäres kubben i 4 delar och sedan i skivor.



Grova jullimpor

Ett traditionellt bröd där den karaktäristiska smaken kommer från hopkokt svagdricka, en ersättning för vört som är svårt att få tag på. Mycket kryddor ingår – både fänkål, anis, kummin och pomeransskal. Mustigt och saftigt bröd blir det och det passar utmärkt på julbordet eller annars till sillrätter av alla de slag.

2 runda eller avlånga bröd
Arbetstid: 35 min
Väntetid: 3 tim 15 min

Ugnstemperatur: 175°
Gräddningstid: 1 tim 15 min
Plåten placeras på nedersta falsen
Ventilen stängd

8 dl grovt rågmjöl
1 l vetemjöl
½ dl mörk sirap
1 tsk salt
1 msk finstött fänkål
2 tsk finstött anis
1 tsk finstött kummin
1 tsk malda pomeransskal
50 g jäst
2½ dl hopkokt svagdricka (1 l från början)
2½ dl filmjölk (eller vanlig mjölk + 2 msk ättikssprit)
Till pensling: varmt vatten.

Börja med att koka ihop 1 liter svagdricka till 2½ dl. Det tar omkring ½ timme. Mät upp rågmjölet, det mesta av vetemjölet, sirapen, saltet och de finstötta kryddorna i degbunken. Smula jästen och lägg den vid ena sidan. Blanda den hopkokta svagdrickan och filmjölken och slå blandningen ljummen över jästen. Gör en deg genom att så småningom röra ned allt i degbunken. Arbeta degen tills den är blank och släpper bunken. Pudra över med mjöl, täck bunken med en duk och låt jäsa till dubbel storlek. Det brukar ta 1 timme, men det går utmärkt att låta degen jäsa ännu längre. Knåda degen mycket väl utan extra mjöl, dela den i 2 delar och gör runda eller avlånga, släta limpor. Lägg på lätt smord plåt och låt jäsa sakta ca ½ timme. Grädda i 175° värme med plåten på nedersta falsen och ventilen stängd. Gräddningen tar ca 1 timme 15 min. Bröden penslas med varmt vatten under gräddningen. De färdiga bröden läggs att svalna på galler med duk över.



Rågbullar

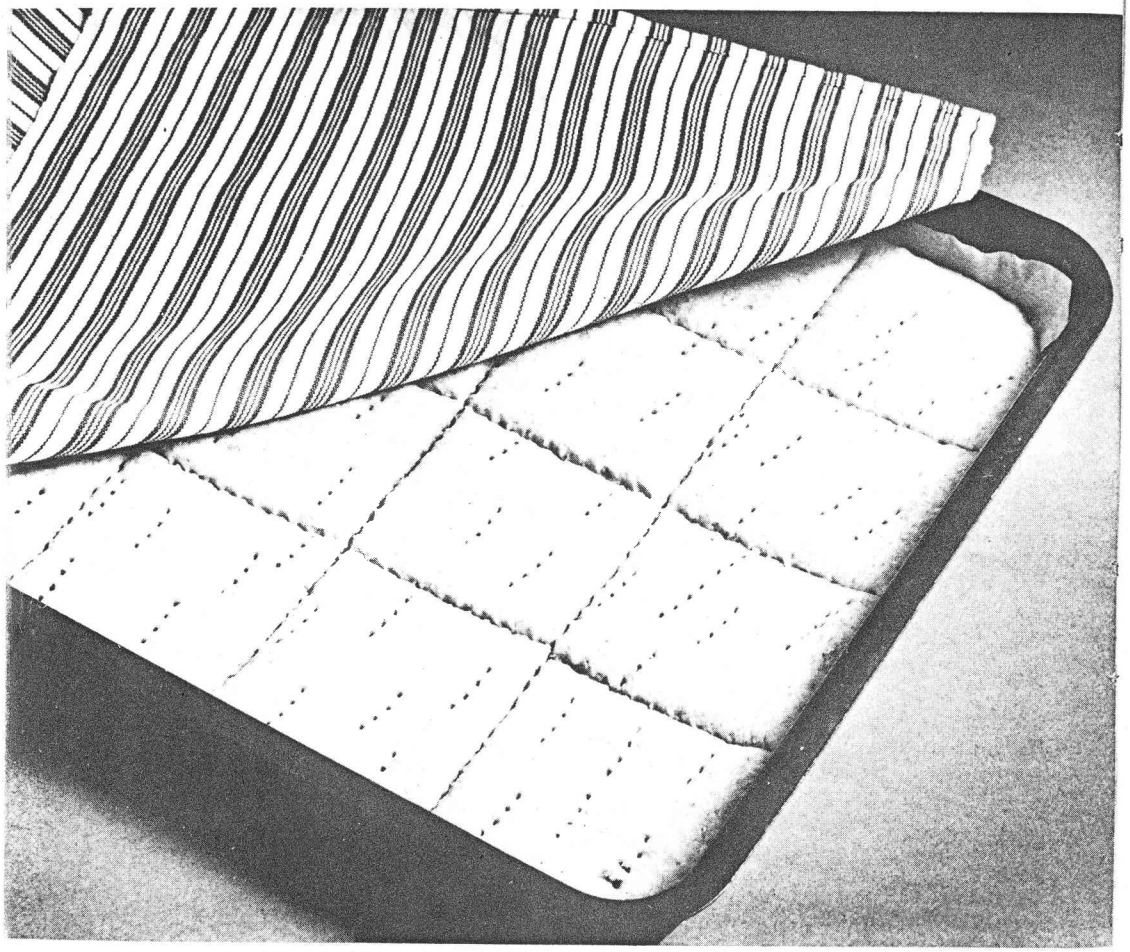
En liten lättgjord sats rågbullar utan speciell krydda – den som önskar kan sätta till pomeransskal, anis, fänkål eller kummin.

14 st bullar, 1 plåt
Arbetstid: 25 min
Väntetid: 1 timme 10 min

Ugnstemperatur: 250°
Gräddningstid: 10 min
Plåten placeras mitt i ugnen och ventilen ska vara öppen

5 dl rågflingor
4 dl vetemjöl
½ tsk salt
1 msk sirap el. honung
(1 tsk malda pomeransskal, 1 tsk stött anis, fänkål eller kummin)
25 g jäst
2 msk (30 g) margarin eller olja
2½ dl mjölk
— — —
Till pensling: varmt vatten.

Lägg rågflingor, vetemjöl, salt, sirap och eventuella kryddor vid ena sidan av degbunken. Smula sönder jästen och lägg den vid den andra. Smält margarinet i en liten kastrull, slå i mjölken och låt degspadet bli ljummet, 37°. Häll det över jästen, rör tills den löst sig och arbeta så småningom ihop allt till en deg. Ta upp den på bakbänken, arbeta upp den, dela i 14 delar och forma till avlånga bullar. Lägg dem på lätt smord plåt och låt dem jäsa övertäckta ½ timme. Bullarna gräddas i 250° ugnsvärme i 10 min, placerade mitt i ugnen med ventilen öppen. Pensla med varmt vatten, när de är färdiga och lägg dem på bakgaller att svalna med duk över.



Rågrutor

Rågrutor är ett härligt lättgjort bröd för den som tycker om okryddat bröd med fyllig rågsmak.

20 st bröd
Arbetstid: 25 min
Väntetid: 40 min

Ugnstemperatur: 250°
Gräddningstid: 15 min
Långpannan placeras mitt i ugnen och ventilen ska vara öppen

8 dl grovt rågmjöl
4 dl vetemjöl
1 tsk salt
50 g jäst
2 msk smör, marg. el. olja
4 dl mjölk, 37°
2 msk sirap

Blanda de båda mjölsorterna och saltet. Smula jästen och lägg den vid ena kanten i degbunken. Smält det fasta matfettet i en kastrull, slå i mjölken och låt den bli ljummen. Används olja, tas den i direkt i degfatet. Slå degspadet över jästen. Ta i sirapen. Arbeta ihop allt till en smidig deg. Ta upp den på bakbordet och kavla ut degen till en 30×40 cm stor kaka. Lägg över den i en smord långpanna, nagga kakan och sporra den i jämna rutor.

Låt kakan jäsa i 30 min. Grädda i 225° ugnsvärme i ca 20 min. Ta upp kakan på galler och låt den svalna något innan den bryts efter sporrningarna. Låt rutorna kallna under bakduk.



Kumminsnitt

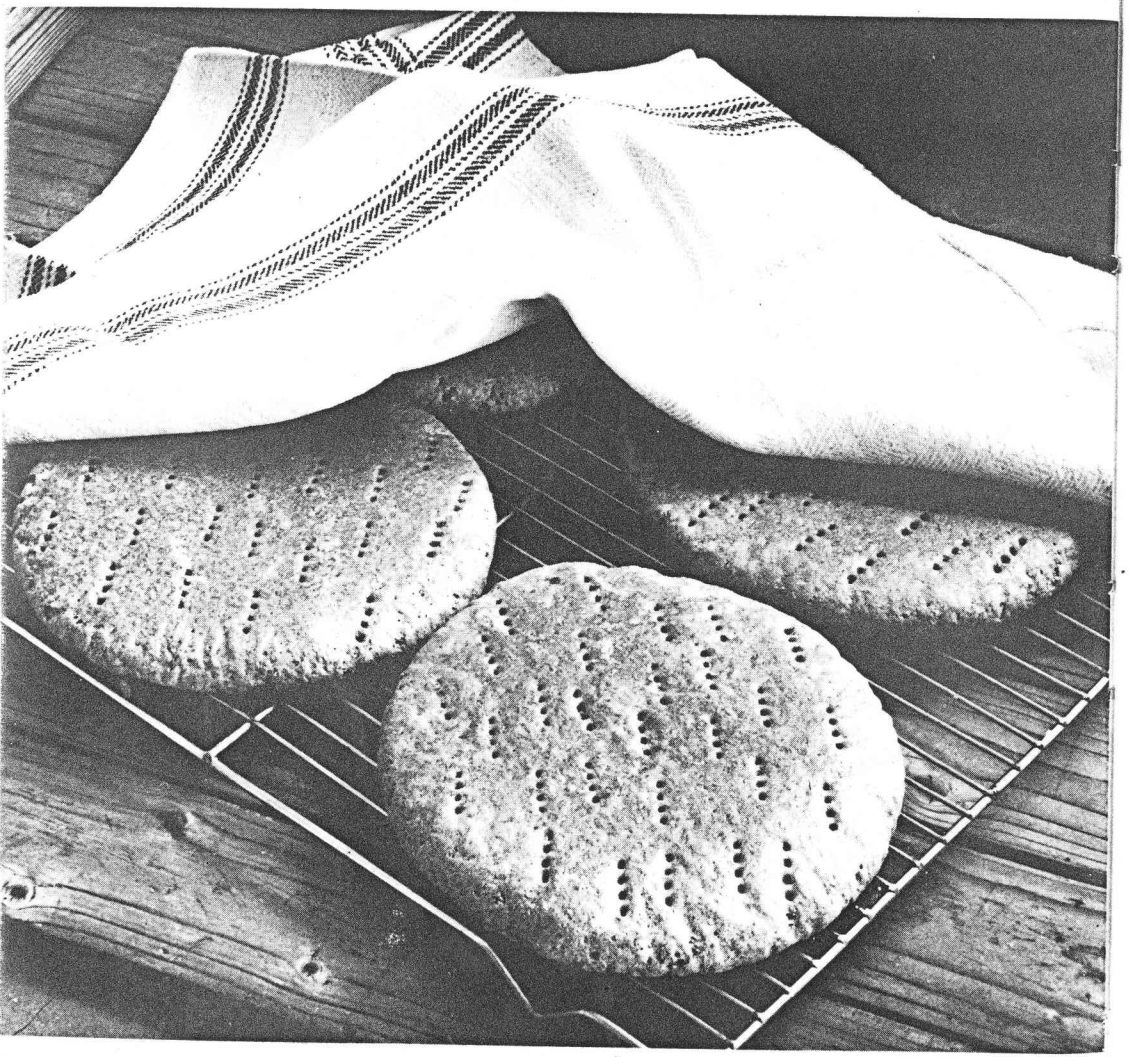
Kumminsnitt är lätta att baka och lyckas med. De får en kraftig smak av råg och kummin, två smaker som går bra samman. Rekommenderas först och främst till sillrätter, men det smakar gott i alla sammanhang!

20 bröd
Arbetstid: 25 min
Väntetid: 55 min

Ugnstemperatur: 225°
Gräddningstid: 25 min
Långpannan placeras mitt i ugnen och ventilen ska vara öppen

8 dl grovt rågmjöl
4 dl vetemjöl
1 tsk salt
2 msk krossad kummin
50 g jäst
2 msk margarin, smör eller olja
4 dl vatten, 37°
2 msk sirap
— — —
Till pensling:
varmt vatten

Blanda alla torra ingredienser i degbunken och smula ner jästen vid ena sidan. Smält det fasta fettet i en kastrull, slå på vattnet och låt det bli ljummet. Häll degspadet över jästen, ta i sirapen och rör tills jästen löst sig. Arbeta in mjölet och ta i lite extra vetemjöl, om degen verkar kladdig. När degen är riktigt smidig, tas den upp på bakbordet och kavlas ut till en fyrkantig kaka, 30×40 cm. Lägg den i en smord långpanna. Nagga kakan och sporra den till 20 fyrkanter. Låt kakan jäsa ca 30 min. Grädda den i 225° värme i ca 25 min. Pensla den med varmt vatten efter gräddningen. Låt brödet svalna under bakduk på galler. Bryt isär efter sporrningarna.



Rågkakor

Rågkakorna här är det lätt att lyckas med – helt nygräddade gör de alltid succé. Krydda kan man välja efter smak – anis, fänkål eller kummin.

4 stycken
Arbetstid: 25 min
Väntetid: 1 tim 10 min

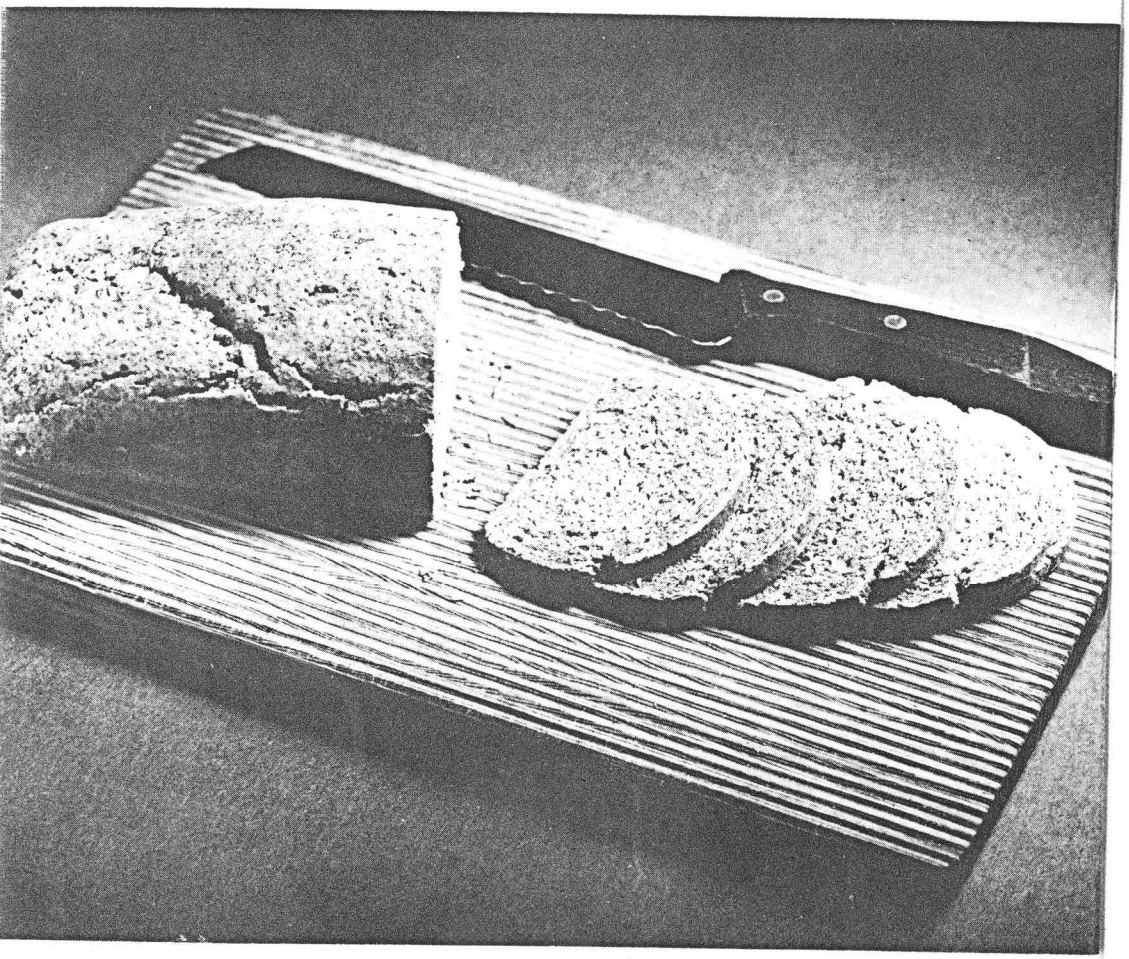
Ugnstemperatur: 225°
Gräddningstid: 15 min
Placeras mitt i ugnen, ventilen öppen

9 dl grovt rågmjöl
7 dl vetemjöl
1 tsk salt
2 msk olja, smör eller margarin
1 msk stött anis, fänkål eller kummin
75 g jäst
6 dl ljummet vatten

— — —

Till pensling:
varmt vatten

Mät upp mjölet, saltet, fettet och ev. kryddor i degbunken. Smula ner jästen vid ena sidan och häll det ljumma vattnet över jästen. Rör om så att den löser sig och arbeta i de torra ingredienserna. Ta upp degen på bakbordet och arbeta den tills den är riktigt smidig. Då delas den i 4 delar och varje del formas till en stor slät bulle. Kavla ut den till en rund kaka ca 20 cm tvärs över. Kakorna läggs på smord plåt, naggas och får jäsa ca 40 min. Grädda dem i 225° värme i ca 15 min. Pensla med varmt vatten efter gräddningen och låt rågkakorna svalna på galler under bakduk. Utan bakduk blir skorpan hårdare.



Sabinabröd

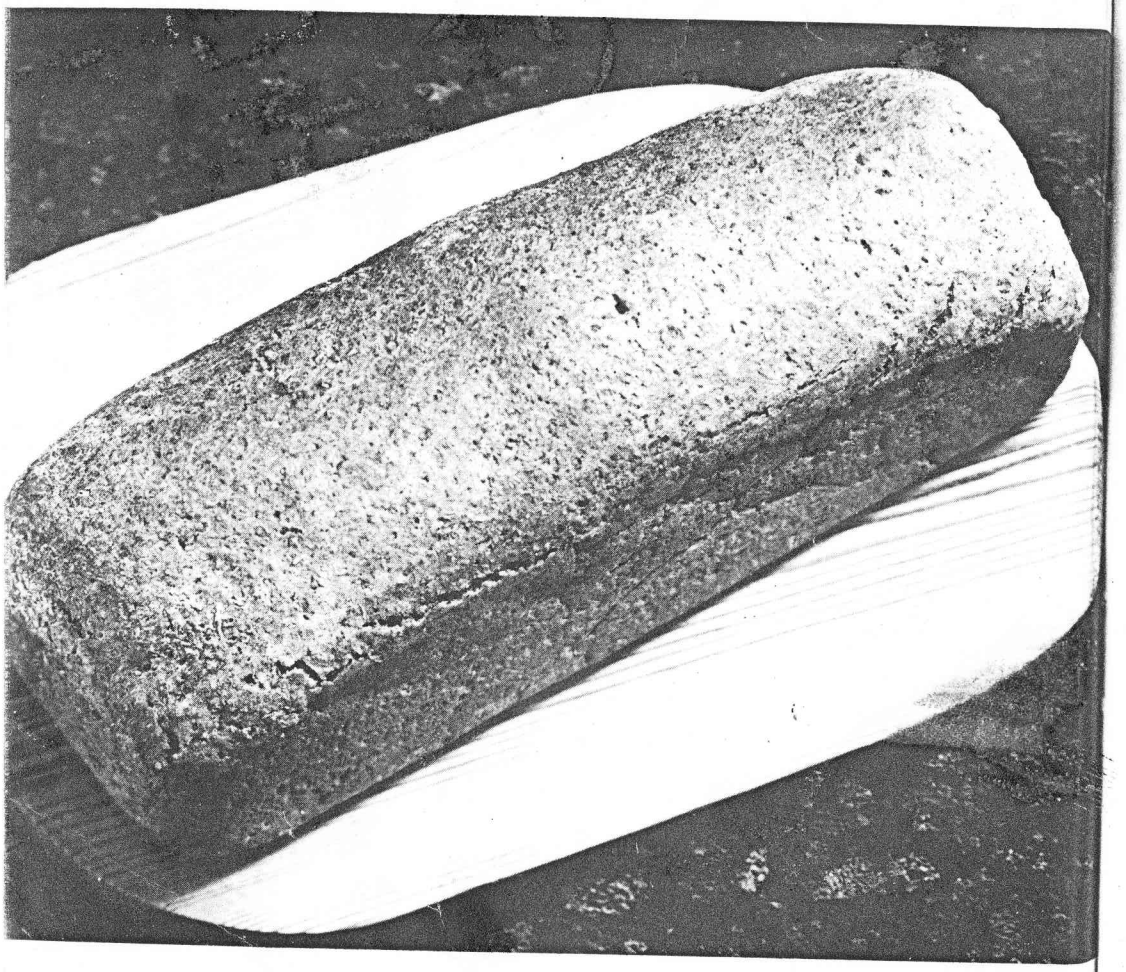
Sabinabröd är ett ganska grovt bröd, bakat i form. Här hör sirapen till för aromens skull – men brödet verkar inte sött. Det blir saftigt och fylligt i smaken.

2 bröd i 1½ l form
Arbetstid: ½ timme
Väntetid: 1½ timme

Ugnstemperatur: 175°
Gräddningstid: 1 timme
Placeras på galler på nedersta falsen, ventilen ska vara stängd

11 dl grovt rågmjöl
7 dl vetemjöl
5 dl ljummet vatten
100 g jäst
1 tsk salt
½ dl sirap
— — —
Till pensling:
vatten

Blanda de båda mjölsorterna i degbunken och för mjölet till ena sidan. Häll i det ljumma vattnet, smula i jästen och låt den lösa sig. Sätt sedan till salt och sirap och börja röra ner av mjölet. Eventuellt får man ta i lite extra vetemjöl mot slutet och vid utbakningen för att få en slät, hård och blank deg. Degen delas i 2 delar och formas till släta bröd, som läggs i lätt smorda formar om 1½ liter. Får jäsa långsamt ca ½ timme och gräddas i 175° i ungefär 1 timme. Bröden penslas med vatten efter gräddningen. Låt svalna på galler under duk. Skär inte i brödet förrän påföljande dag!



Grovt formbröd

Mustigt rågbröd utan fett och kryddor – saftigt och gott ändå. Lätt att göra för den som inte är så van vid att baka jäsdegar.

2 bröd i 1½-litersformar
Arbetstid: ca ½ timme
Väntetid: 1 tim 45 min

Ugnstemperatur: 175°
Gräddningstid: 1 timme
Placeras på galler på nedersta falsen med ventilen stängd

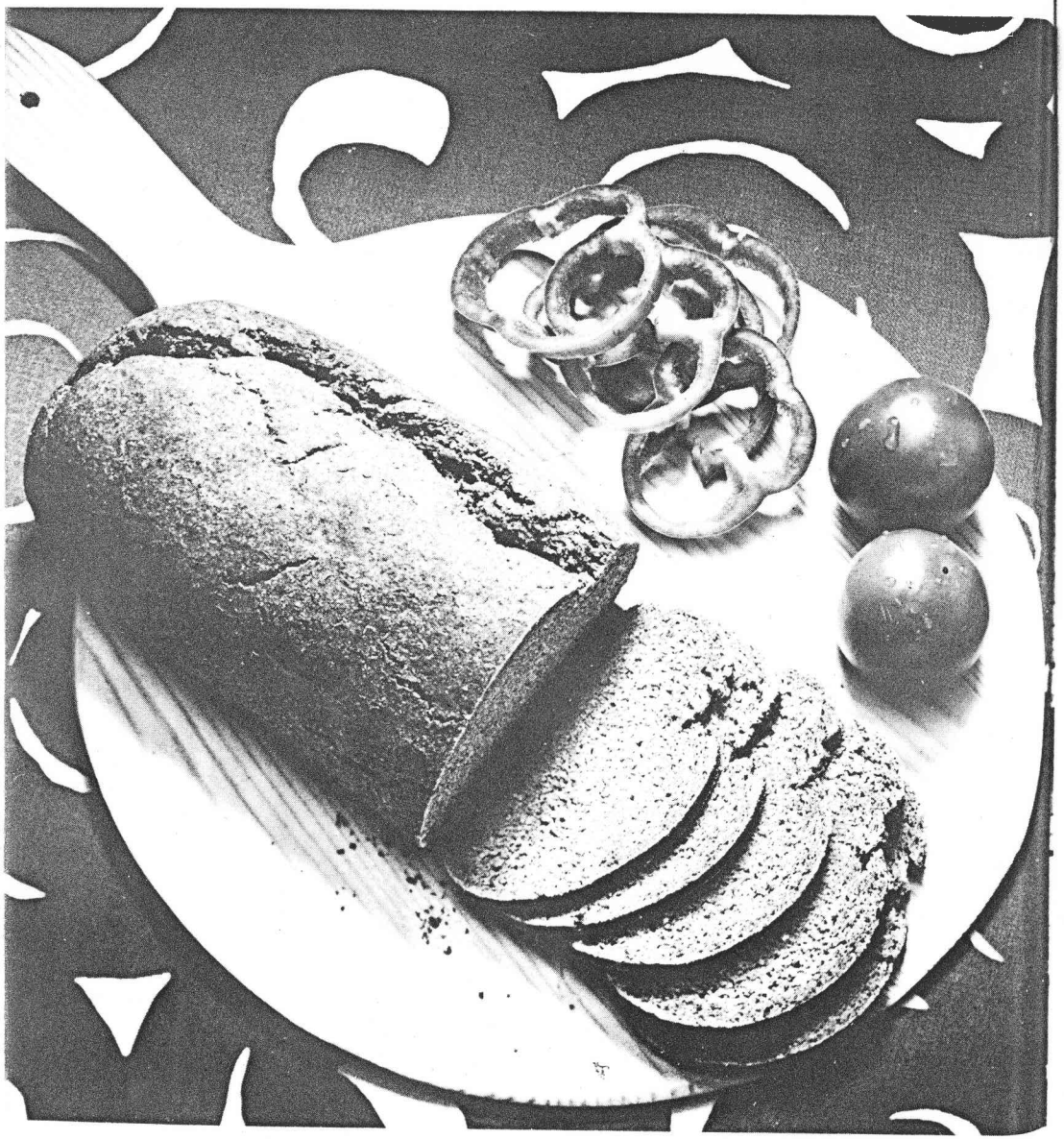
14 dl grovt rågmjöl
6 dl vetemjöl
2 tsk salt
½ dl sirap
50 g jäst
7 dl mjölk

— — —

Pensling: vatten, litet fett.

Lägg mjöl, salt och sirap i en degbunke. Smula sönder jästen och lägg den vid ena kanten. Ljumma degspadet och häll det över jästen. Rör så att jästen löser sig. Arbeta ihop alltsammans till en deg. Den tas upp och arbetas smidig på bakbordet. Dela den i 2 delar och forma delarna till släta längder. Lägg dessa i smorda formar, täck med bakduk och låt jäsa 40 min.

Grädda i 175° ca 1 timme. Mot slutet av gräddningen penslar man med litet varmt vatten med en aning fett i. Låt bröden kallna på galler under bakduk.



Rågbröd med finsk brytning

Rågbröd med finsk brytning – eller är det danskt bröd smaken påminner om? – är inspirerat av finskt surdegsbröd. Det blir saftigt och fylligt i smaken – hållbart och härligt!

2 större avlånga bröd eller
4 små runda
Arbetstid: 30 min
Väntetid: 2½—3 tim

Ugnstemperatur: 150—175°
Gräddningstid: 1½—2 tim
Placeras på nedersta falsen
Ventilen stängd

2½ l (=1¼kg) grovt rågmjöl till rågmjölsgröt
2 msk salt
100 g jäst
1 l filmjölk, 37°

2 liter av rågmjölet och saltet läggs vid ena sidan av degbunken, jästen smulas ner vid den andra. Den ljumma filmjölken hälls över och jästen löses upp. Rör ner rågmjölet litet i sänder och tag så småningom i resten av mjölet så att det blir en fast, fin deg. Låt den jäsa ½ timme i bunken. Arbeta upp degen på bakbordet. Gör 2 större, lite avlånga bröd eller 4 små runda. Lägg dem på lätt smord plåt och låt dem jäsa ½ timme. Grädda de små bröden i 175° i 1½ timme — de större i 150° i ungefär 2 timmar. Bröden ska stå på nedersta falsen och ventilen vara stängd. Låt svalna på galler.

Brödet ska mogna minst ett dygn innan det skärs! Ta tunna skivor!



Det grövsta

Det grövsta är ett riktigt motionsbröd – det ger ordentligt arbete åt tänderna och håller magen i trim.

2 bröd
Arbetstid: 30 min
Väntetid: 4½ timme

Ugnstemperatur: 175°
Gräddningstid: 1½—2 tim.
Placeras på nedersta falsen
Ventilen stängd

1 l skummjölk
100 g jäst
1 msk salt
2 msk sirap
1 l vetekli
½ l vetekross
2—2½ l rågmjöl

Häll mjölken i degbunken och smula i jästen. Salt, sirap, vetekli och vetekross rörs ner med så mycket rågmjöl att en fast deg bildas. Den är lite kladdig även när allt rågmjöl är inarbetat, men när degen fått jäsa i ca 2 timmar, brukar den vara fin. Den arbetas upp på bakbordet, delas i 2 delar, som formas till avlånga bröd utan sprickor. Rulla bröden i litet kli innan de läggs på plåten. Låt jäsa ½ timme. Grädda 1½—2 timmar i 175°. Låt svalna på galler. Brödet bör mogna 1 dygn innan det skärs — och då ska det skäras i tunna skivor!



Nobisbröd

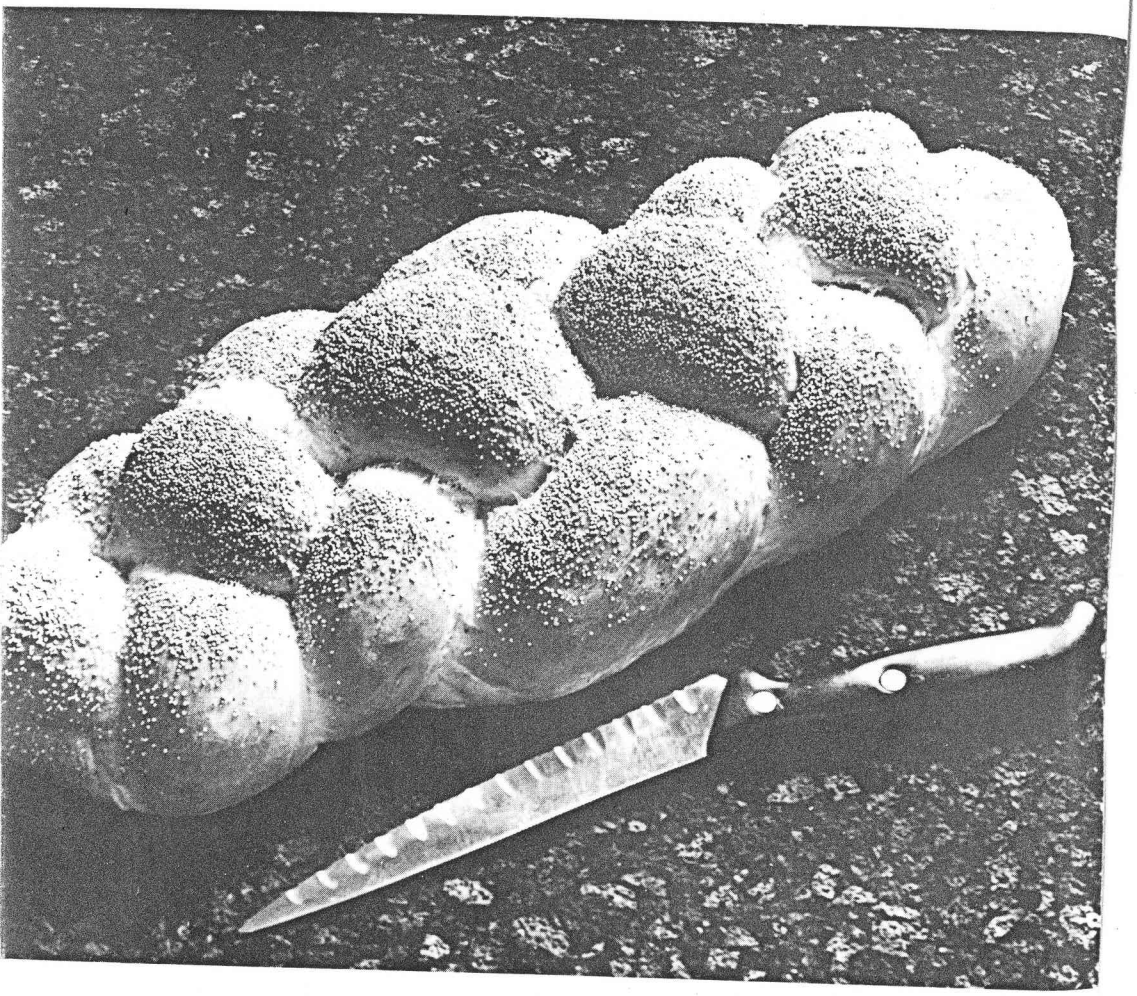
Drömmen om att baka brödet som smakar som det franska och som har den härliga skorpan – den drömmen kan bli verklighet med det här receptet. Brödet är oemotståndligt i största allmänhet, perfekt till goda ostar och härligt till soppa. Försök!

2 stora kransar
Arbetstid: 25 min
Väntetid: 2 tim 10 min

Ugnstemperatur: 300°
Gräddningstid: 40 min varav 10 min vid 300° och resten med ugnsvärmen frånkopplad
Placeras på nedersta falsen och gräddas med ventilen stängd

6 dl vatten 37°
25 g jäst
1 msk salt
1½ dl grahamsmjöl
14 dl vetemjöl
— — —
Till pensling:
kallt vatten

Mät upp det ljumma vattnet i degbunken, smula sönder jästen direkt ner i vattnet och rör tills den löst sig. Rör i salt, grahamsmjöl och så mycket av vetemjölet, att degen inte kladdar. Pudra över med mjöl och låt jäsa 1 timme. Dela degen i 2 delar, knåda och kavla ut varje del på lätt mjölat bord till en platta, cirka 25×45 cm, rulla ihop den till en rulle och foga samman den till en krans. Kransarna ryms på en plåt om de formas något ovala. Plåten bör vara lätt smord eller också använder man bakplåtspapper, vilket ger en fin ljus undersida. Snitta kransarna snett över med rakblad. På plåten får kransarna jäsa ½ timme och ugnen sätts på samtidigt som man ställer brödet att jäsa. Pensla kransarna med kallt vatten och ställ in plåten i den 300° heta ugnen i 10 min, koppla av värmen och låt bröden stå kvar precis 30 min. Låt brödet svalna på galler. Vid förvaring bör brödet inte stoppas in i burk eller plastpåse utan ligga under duk. Då håller det sig knaprigt och gott i ytan länge. Det går givetvis att frysa på vanligt sätt. Satsen är även lämplig att baka ut i 4 smala längder, lika långa som bakplåten.



Vitt formbröd

Om man inte vill ha det helt vanligt utbakt och lagt i form, är det trevligt att göra 2 flätor, gärna flätade av 4 delar. Riktigt pampigt bröd får man om man tar hela satsen i en stor sådan fläta.

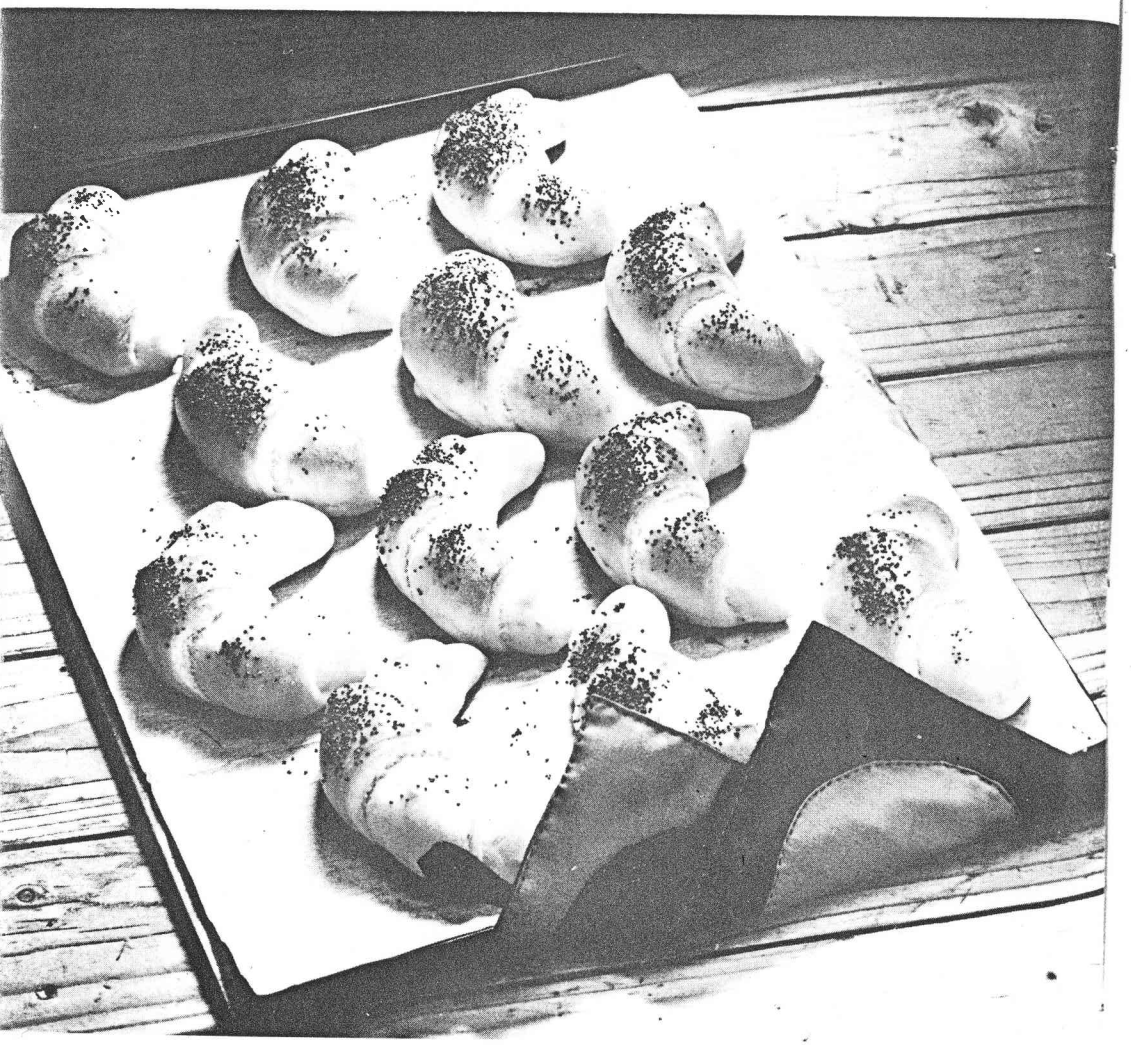
2 bröd, 1½ litersformar
Arbetstid: 25 min
Väntetid: ca 1 timme

Ugnstemperatur: 225°
Gräddningstid: 25 min
Formarna placeras på galler på nedersta falsen.
Ventilen ska vara stängd

1,4 l vetemjöl
1 tsk salt
1 tsk socker
50 g jäst
2 msk smör, margarin eller olja
½ l mjölk
— — —
Pensling: ägg, vallmofrö.

Tag 1 l av vetemjölet, saltet och sockret vid ena sidan i degbunken. Smula jästen och lägg den vid andra sidan. Smält fettet och värm mjölken till 37°. Använder man olja, tas den direkt i degbunken. Slå degspadet över jästen och låt den lösa sig. Arbeta ihop allt till en slät smet. Sätt till resten av mjölet så att det blir en smidig deg, som inte kladdar. Ta upp degen och arbeta den. Dela degen i 2 delar och forma släta längder. Lägg dem i smorda formar. Brödet kan också bakas ut på plåt — då gör man flätor av 4 delar eller snoddar av 2 delar. Det är också trevligt att göra ett enda stort bröd som fläta eller snodd att skära av, när man blir extra många till kvällsteet t.ex.

Vilken utbakning man än väljer, ska brödet jäsa upp väl, vilket tar mellan 20 och 30 min. Pensla med uppvispat ägg och strö på vallmofrö. Grädda i 225° ugnsvärme i ca 25 minuter. Låt svalna övertäckta, på galler.



Smörgåsgifflar

Vackra bröd med fyllig smak, korta i konsistensen, frasiga i skorpan av vallmofrön. Goda till te och ost.

32 gifflar
Arbetstid: 35 min
Väntetid: 1½ timme

Ugnstemperatur: 250°
Gräddningstid: 12 min
Placeras mitt i ugnen
Ventilen öppen

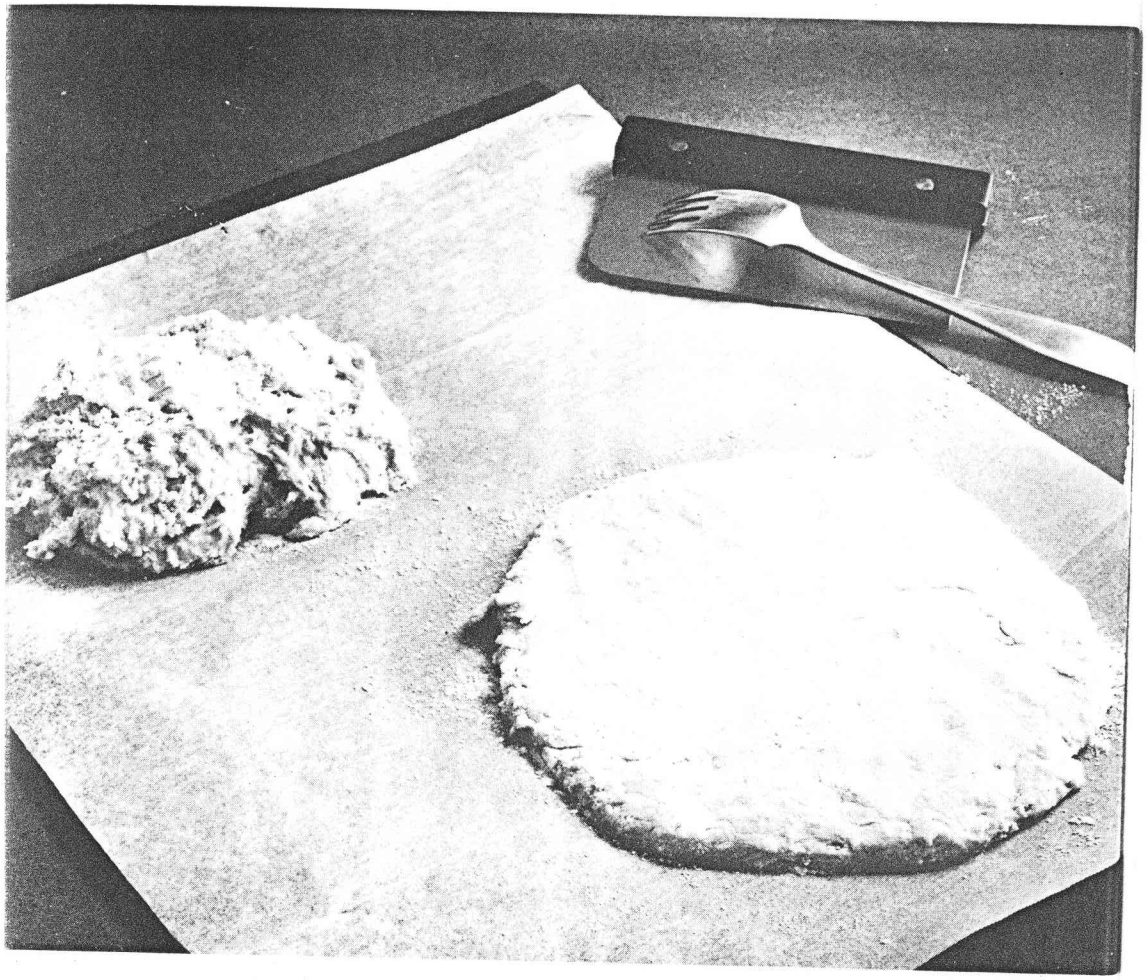
1,5 l vetemjöl
1 tsk salt
1 tsk socker
50 g jäst
½ l mjölk
3 msk olja eller 50 g smör eller margarin
1 ägg

— — —

Till pensling: ägg, vallmofrö

Lägg 1 l av mjölet i degbunken och ta i salt och socker. Vid ena kanten smular man ner jästen. Smöret eller margarinet får smälta i en kastrull, mjölken hälls i och värms till 37°. Degspadet slås över jästen och får lösa sig. Använder man olja, ljummar man bara mjölken, slår den över jästen och mäter i oljan direkt. Ägget läggs i. När jästen lösts upp, arbetar man samman allt till en deg och tar i så mycket av det resterande mjölet, att man får en blank och smidig deg som inte kladdar. Ta upp degen på bakbordet och knåda den. Dela den i 4 delar. Kavla ut varje del till en rund kaka, sporra var och en i 8 trekanter. Rulla varje trekant till en giffel. Man börjar med den bredaste delen, låter tippen komma under på plåten och böjer in ändarna något, i halvmånform. Gifflarna får jäsa ca 40 min, penslas med uppvispat ägg och beströs med vallmofrö.

Grädda i stark ugnsvärme, 250°, med ventilen öppen och plåten placerad mitt i ugnen.



Vetescones

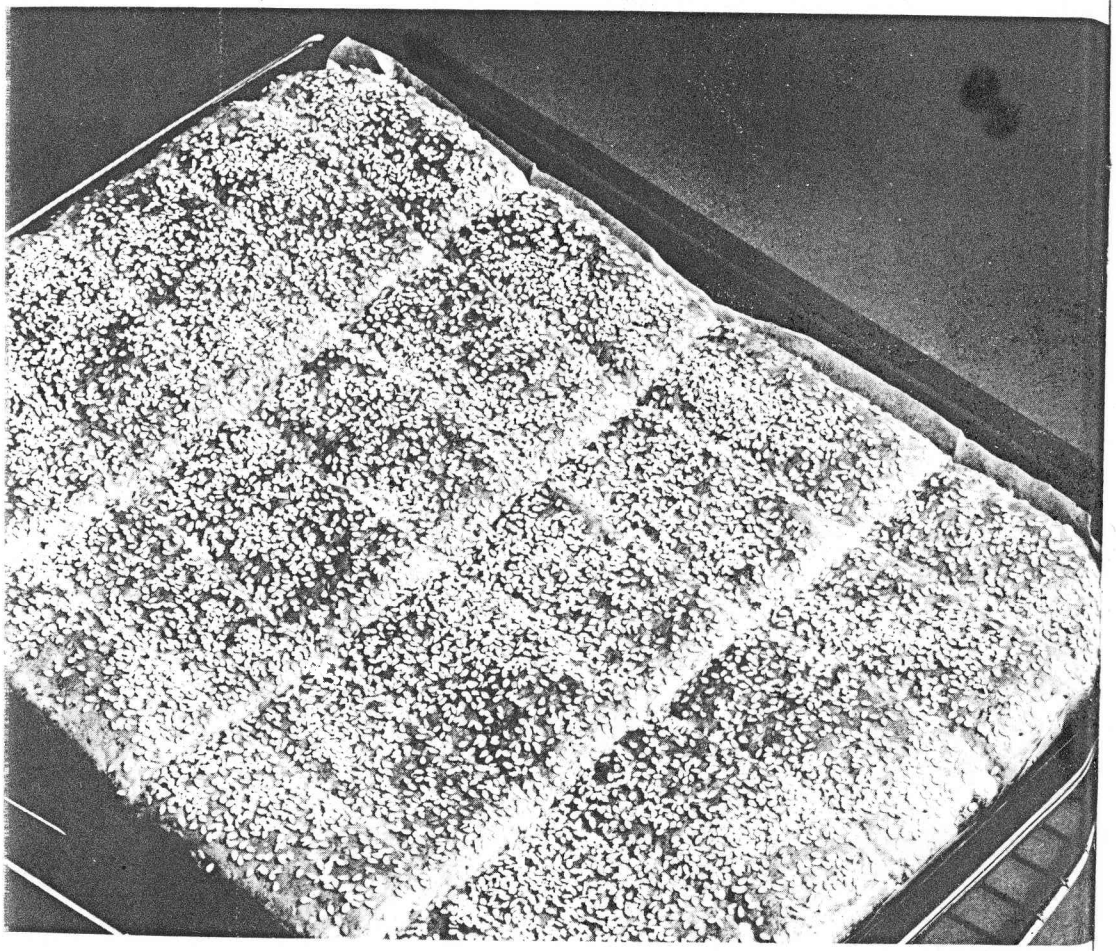
Scones är ett snabbakat bakpulverbröd – det doftar aptitretande och smakar gott till te. Scones bör man baka så mycket som beräknas gå åt för gången, om man inte har möjlighet att frysa det som blir över. De förlorar sin charm ganska snabbt annars.

16 bitar
Arbetstid: 15 min
Väntetid: 20 min

Ugnstemperatur: 275°
Gräddningstid: 10 min
Placeras mitt i ugnen
Ventilen öppen

8 dl vetemjöl
1 tsk salt
4 tsk bakpulver
100 g margarin eller smör
4 dl filmjölk eller annan mjölk

Blanda mjöl, salt och bakpulver i en skål. Margarin eller smör finfördelas i det torra med fingrarna. Mjölken hälls i och allt rörs samman så snabbt som möjligt — det ger porösa och fina scones. Dela degen i 4 delar och lägg dessa direkt på 2 smorda plåtar. Strö lite extra mjöl på degen och platta ut varje del till en rund kaka, ca 18 cm i diameter. Nagga lätt och skåra korsvis i fyra delar. Grädda i het ugn, 275° i ca 10 min. Scones serveras innan de kallnat — man bryter i skårorna och klyver varje scones. De smakar bra med marmelad eller ost på.



Sesamrutor

Sesamfrö – med fin arom och hög halt av fleromättade fettsyror – ingår i detta lättgjorda bröd. Det läggs i långpanna och sporras till långsmala bitar.

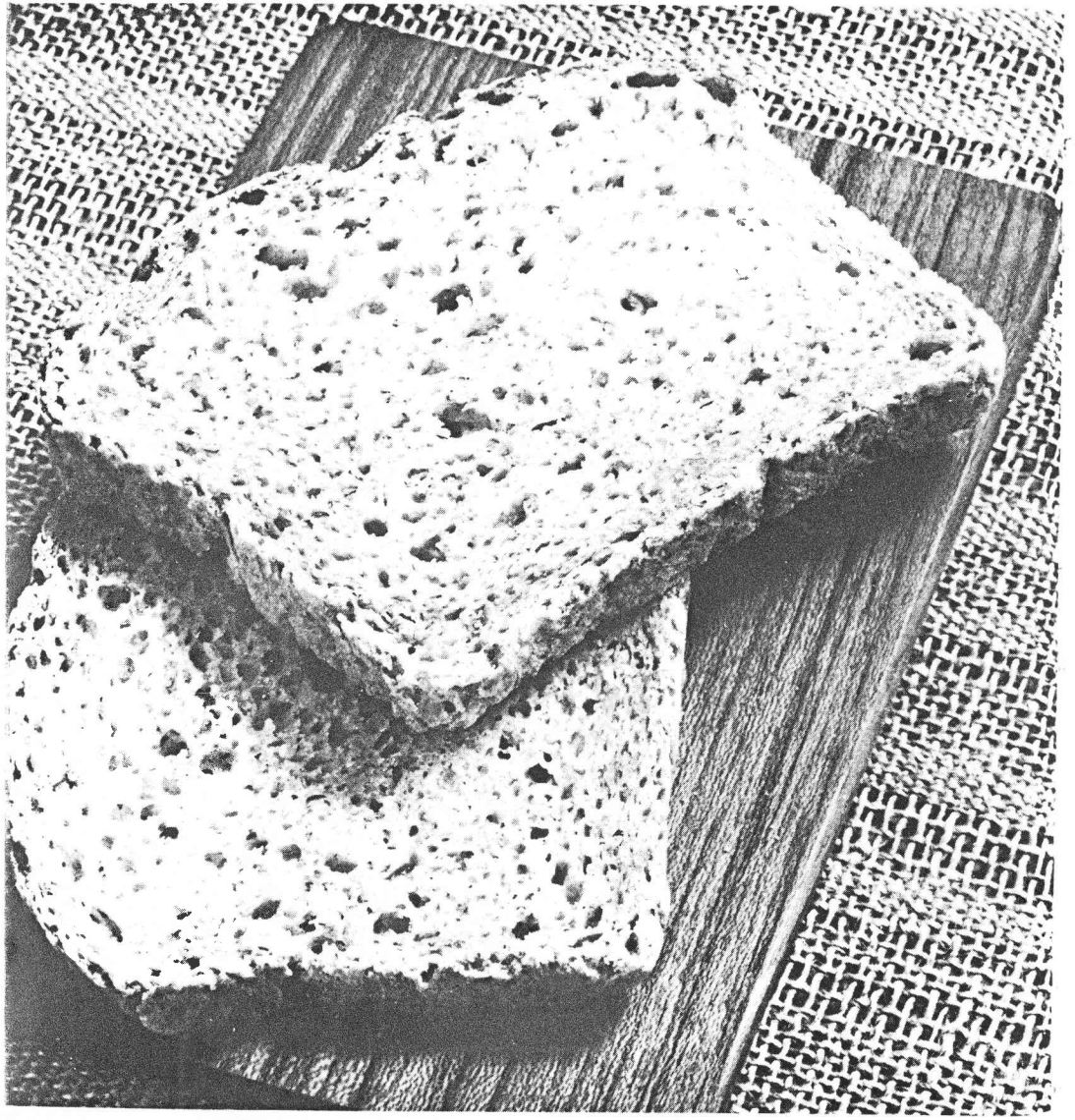
24 bröd, 10×5 cm
Arbetstid: 25 min
Väntetid: 45 min

Ugnstemperatur: 250°
Gräddningstid: 15 min
Långpannan placeras mitt i ugnen; ventilen öppen

5 dl grahamsmjöl
5½ dl vetemjöl
2 msk sesamfrö
1½ tsk salt
1 msk olja
1 msk sirap
50 g jäst
4 dl vatten, 37°
— — —
Till pensling: mjölk, sesamfrö

Lägg allt grahamsmjöl och 5 dl av vetemjölet med frö och salt vid ena sidan av degbunken. Smula sönder jästen, lägg den vid den andra sidan och häll på vatten. Rör om tills jästen löst sig. Sätt till oljan och sirapen och rör efter hand ner allt mjölet — det blir en smidig deg, som bara behöver litet extra mjöl för att inte kladda i bunken. Knåda degen och låt den vila något. Kavla sedan ut den till en jämn kaka, 40×30 cm. Lägg över den i en smord långpanna. Sporra degen till avlånga bröd om 10×5 cm, 24 st. Nagga. Täck med plastfolie och låt jäsa i 30 min.

Pensla med mjölk och strö på sesamfrö. Grädda i 250° i ca 15 min. Placera långpannan mitt i ugnen och låt ventilen vara öppen. Ta upp hela kakan på galler och dela den när den svalnat.



Nytting

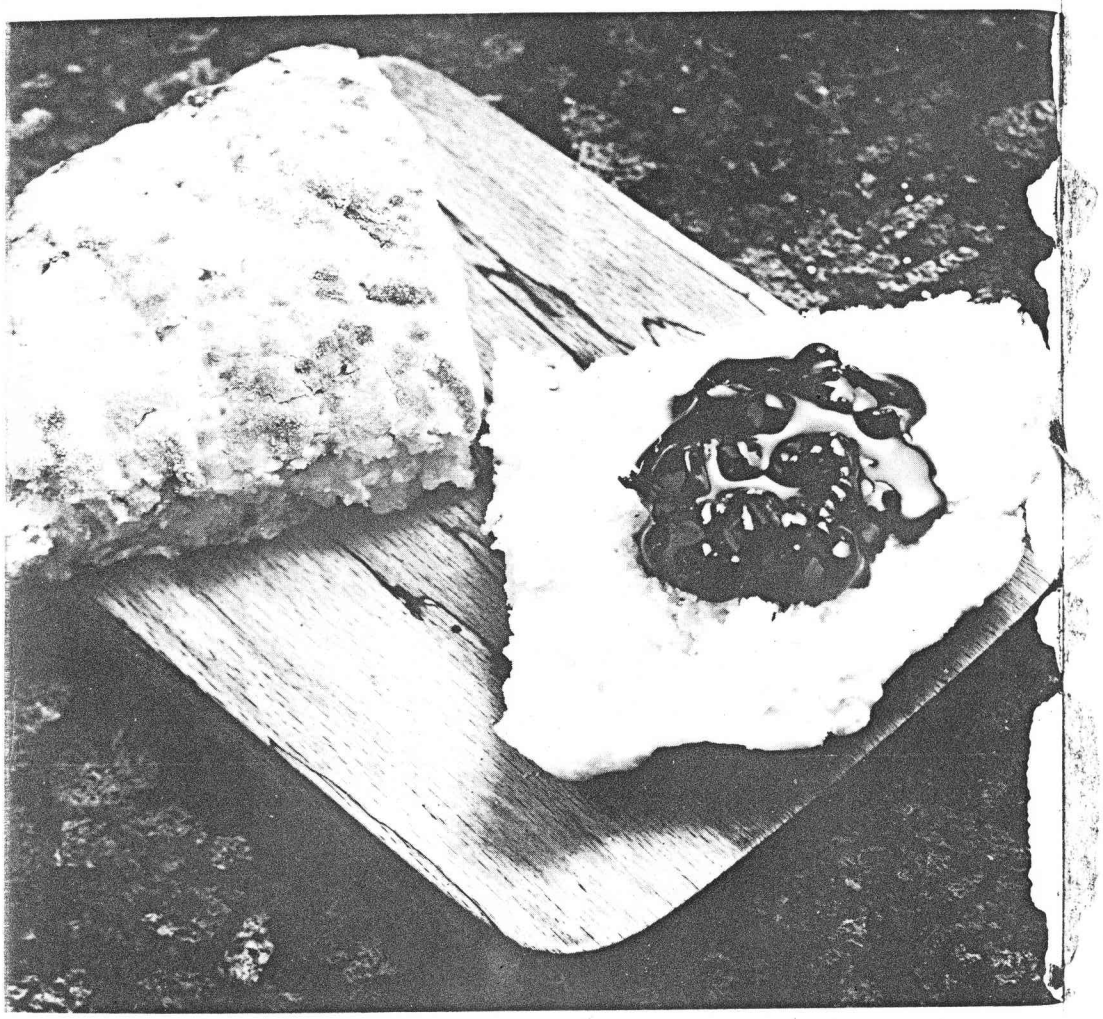
Ett bröd som passar alla men speciellt den som vill ha ett med mycket näring – mycket proteiner, vitaminer och mineralämnen – utan att samtidigt få för mycket energi. Genom tillsatsen av färskost höjs framför allt proteinvärdet och dessutom minskar färskosten grahamsbrödets benägenhet att smula. Lämpligt även för diabetiker.

1 bröd i 1½-litersform
Arbetstid: 20 min
Väntetid: 2 timmar

Ugnstemperatur: 175°
Gräddningstid: 1 timme
Formen placeras på galler på nedersta falsen
Ventilen ska vara stängd

2 dl lättfil eller lättmjölk
75 g jäst
½ tsk salt
2½ dl färskost
6 dl grahamsmjöl
2 dl vetemjöl

Ljumma mjölken och slå den i degbunken, smula ner jästen och låt den lösa sig. Rör sedan i saltet, färskosten, allt grahamsmjölet och så mycket av vetemjölet att degen inte kladdar. Ta upp degen på bakbordet och forma en längd. Lägg den i den lätt smorda formen. Brödet ska jäsa övertäckt i 1 timme och sedan gräddas i 175° ugnsvärme i 1 timme. Formen placeras på galler på nedersta falsen i ugnen och ventilen hålls stängd under gräddningen. När brödet är gräddat, tas det ur formen. Det får svalna på galler under duk.



Ostscones

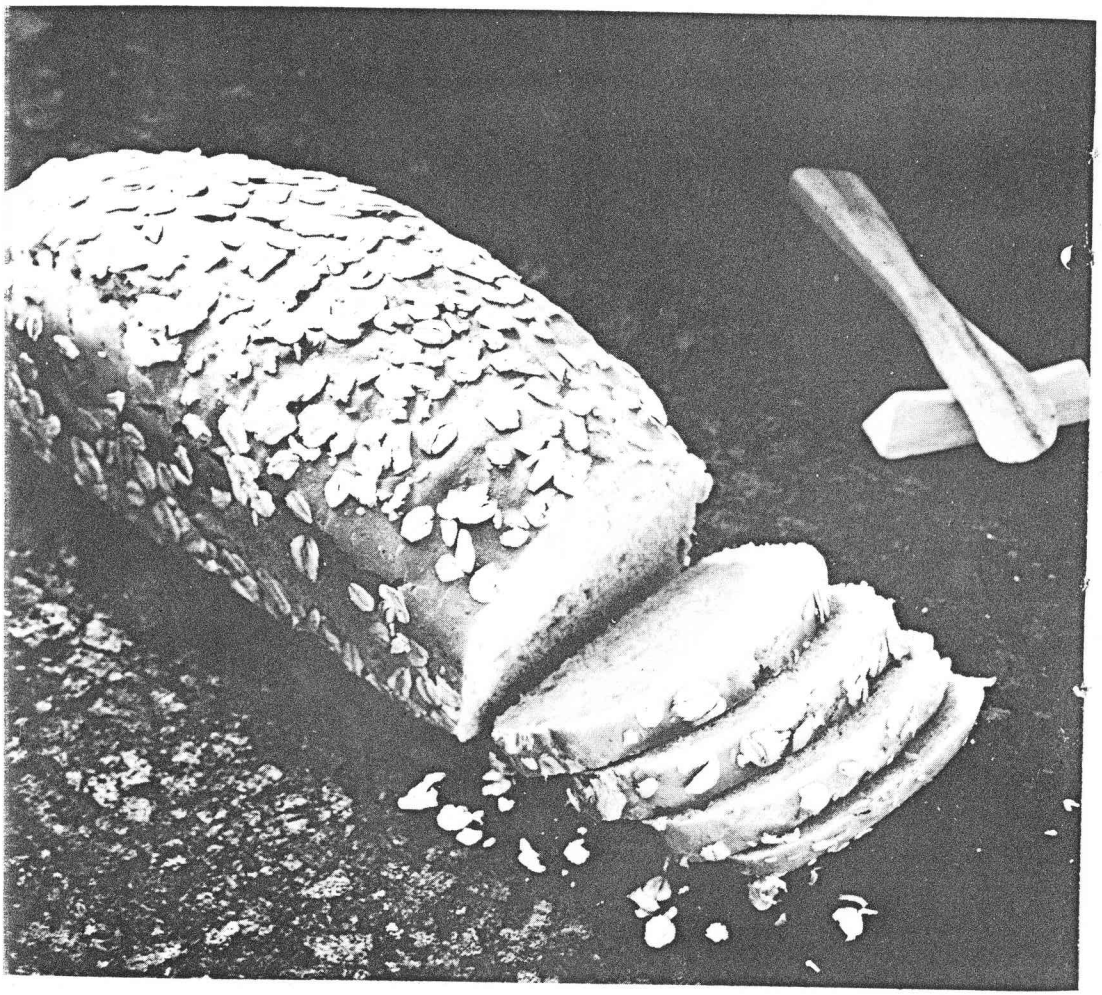
7 dl vetemjöl
2—3 dl riven ost, 30+
½ tsk salt
4 tsk bakpulver
100 g margarin
4 dl filmjölk eller annan mjölk

Ostscones är en mer aromatisk variant av vanliga vetescones, lite mer mättande och väl värda att pröva av snabbakat bröd.

16 bitar
Arbetstid: 20 min
Väntetid: 20 min

Ugnstemperatur: 250°
Gräddningstid: 10 min
Placeras mitt i ugnen
Ventilen öppen

Sätt på ugnen på 250°. Smörj 2 plåtar. Blanda mjöl, riven ost, salt och bakpulver i en skål. Margarinet eller smöret finfördelas i det torra med fingarna. Mjölken hälls i och allt rörs samman så snabbt som möjligt — det betyder mycket för att få porösa och fina scones. Dela degen i 4 delar och lägg dem direkt på plåtarna. Strö lite extra mjöl på degen och platta ut varje del till en rund kaka, ca 18 cm i diameter. Nagga lätt med en gaffel och dela korsvis i fyra delar. Grädda i het ugn 250° i ca 10 min. Scones serveras innan de kallnat — man bryter i skårorna och klyver varje del. Det smakar utmärkt med bara litet svartvinbärssylt eller marmelad på.



Farmors havrebröd

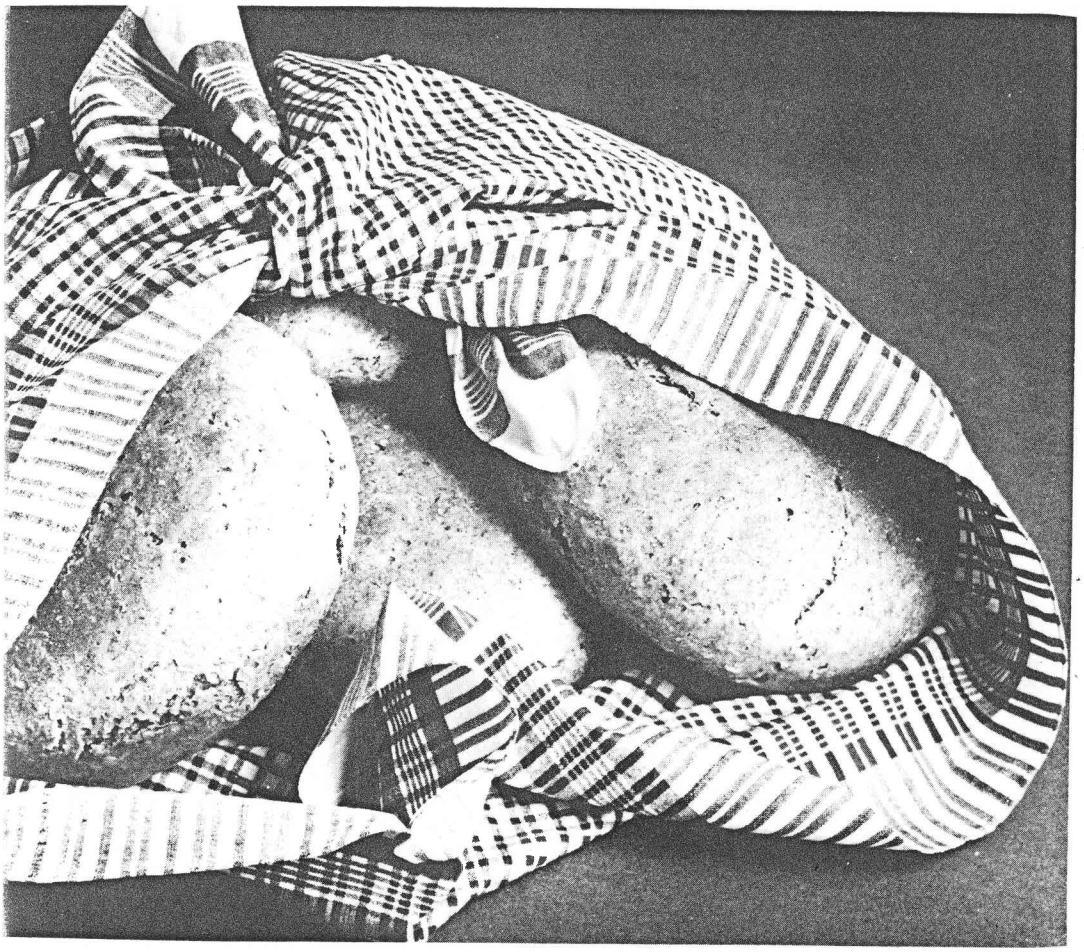
Det här brödet är hämtat ur en amerikansk bok om bakning. Provbakningen gav ett bröd med annorlunda kort konsistens och ganska salt smak, något som kanske lockar många att pröva som omväxling.

2 bröd i 1½-litersformar
Arbetstid: 35 min
Väntetid: 2 tim, 20 min

Ugnstemperatur: 175°
Gräddningstid: 40 min
Formarna placeras på galler på nedersta falsen
Ventilen skall vara stängd

1½ dl havregryn
3½ dl kokande vatten
2 msk sirap
½ dl olja
— — —
25 g jäst
2 ägg
1 msk salt
ca 8 dl vetemjöl
Till pensling: mjölk

Mät upp havregrynen i degbunken och slå över det kokande vattnet. Rör i sirapen och oljan. Låt svalna till 37° — det går lättast om man sätter ner degbunken i kallt vatten ett par minuter. Smula då i jästen, rör i äggen, saltet och så mycket av mjölet att det blir en deg som inte kladdar, men ändå inte är för fast. Ta upp den på mjölat bakbord, täck över den och låt den vila i 10 min. Knåda degen smidig, lägg tillbaka den i degbunken, pudra över med mjöl, täck över och låt jäsa till dubbel storlek i ungefär 1 timme. Smörj formarna och strö dem med ett par msk havregryn. Ta upp degen på bakbordet och dela den i två delar. Knåda varje del och forma till släta bröd. Lägg dem i formarna, pensla med mjölk och strö på lite havregryn. Täck över med plastfolie och ställ bröden att jäsa ca 30 min. Grädda i 175° värme i 40 min. Formarna placeras på galler på nedersta falsen, och ventilen hålls stängd. Låt bröden svalna på galler med duk över.



Tireds bröd

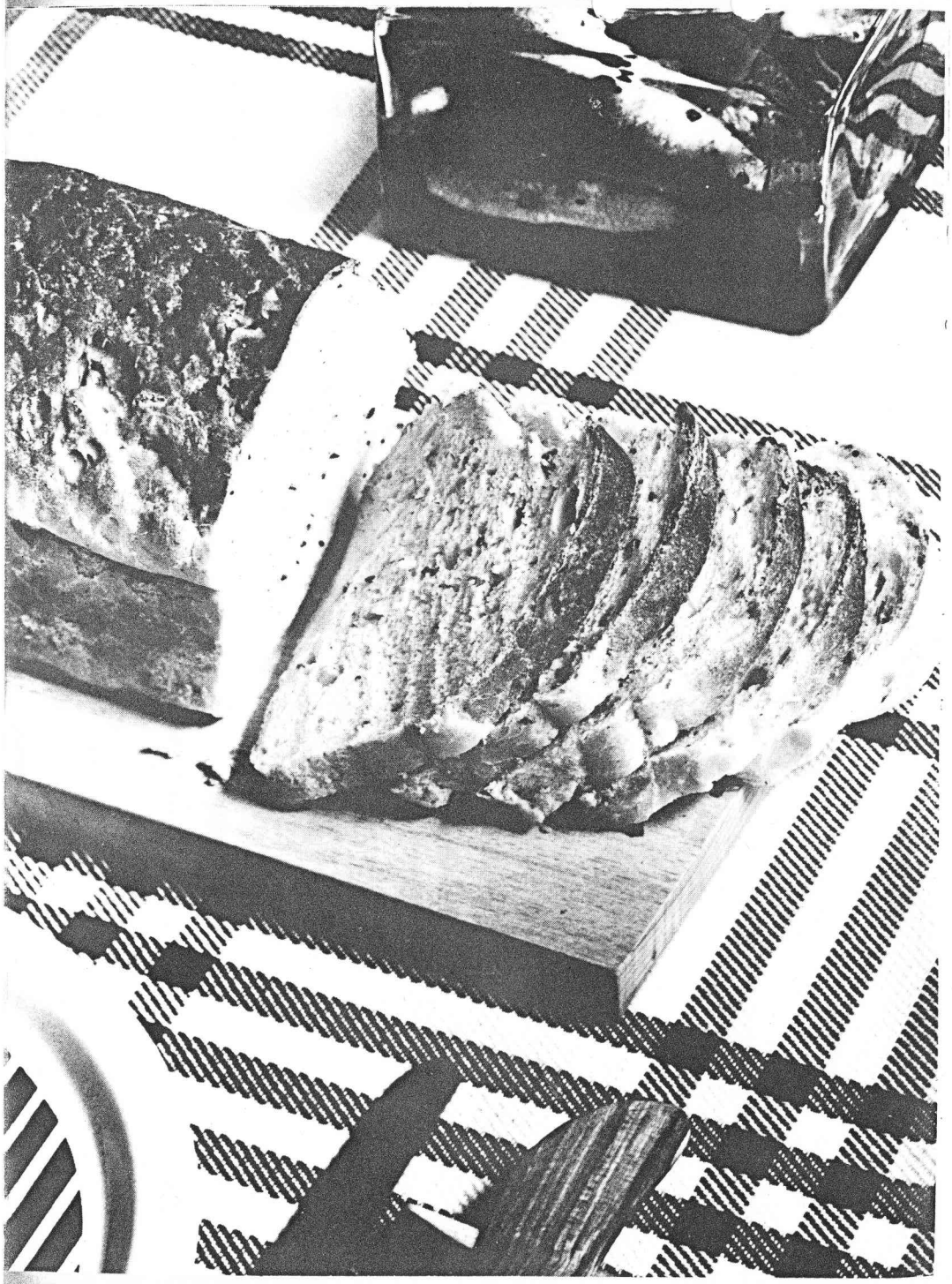
En gammal metod kommer till användning i Tireds bröd – att koka en gröt av rågmjölet och så småningom sätta till de olika ingredienserna och få en fast deg. Detta sätt nyttjades för att undvika degrand i brödet, när mjölet inte var av så god kvalitet. Ger ett saftigt men ändå luckert bröd. Receptet kommer från Växjö-trakten.

4 runda bröd
Arbetstid: 45 min
Väntetid: 2½ timme

Ugnstemperatur: 175°
Gräddningstid: 1½ timme
Plåten placeras på nedersta falsen, ventilen ska vara stängd

1 l kokande vatten
½ l grovt rågmjöl
1 l grahamsmjöl
— — —
¼ l vatten
1½ msk salt
50 g jäst
1½ — 2 l vetemjöl
— — —
Till pensling: varmt vatten

Koka upp 1 l vatten, rör ner rågmjölet och låt det koka 5 min. Rör ner grahamsmjölet och låt gröten stå en stund, 10—15 min. Rör då i ¼ liter vatten, den smulade jästen och saltet. Sätt så småningom till så mycket av vetemjölet att det blir en fast deg. Ta upp degen på bakbordet och arbeta den smidig, dela den i 4 delar och forma dessa till släta, runda bröd. Läggs på plåt och får jäsa i ungefär ½ timme. Gräddas i ca 1½ timme och penslas med vatten strax innan de tas ut ur ugnen. De får sedan kallna under duk på galler.



Dillbröd

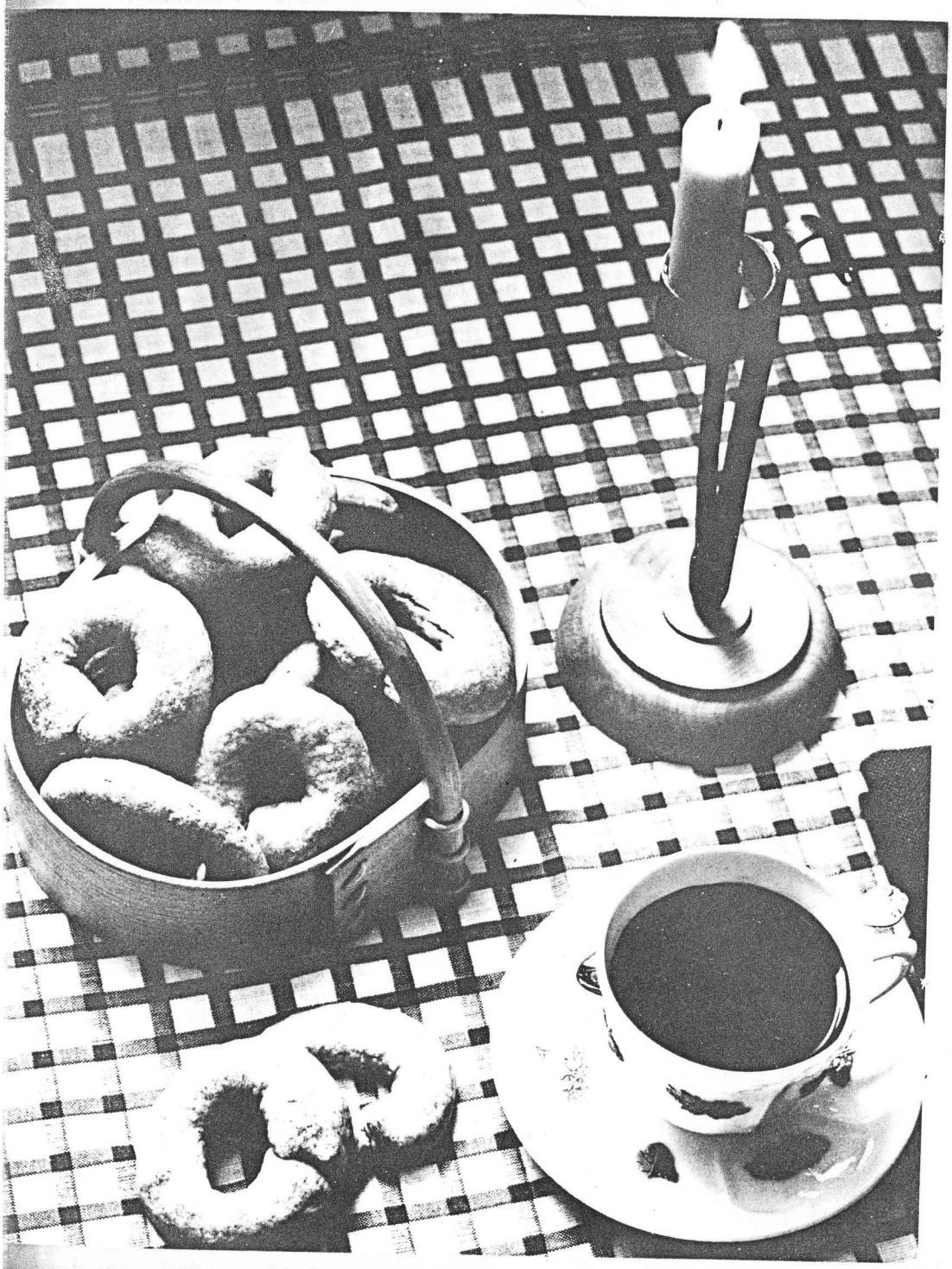
Lök och dill är de lite överraskande kryddorna i detta bröd. Receptet är funnet i en amerikansk brödbok. Värt försöket, tycker jag. Dillbrödet är kort i konsistensen har en mustig smak, och är speciellt gott till sillrätter och potatisrätter av olika slag. Det tar nästan samma tid och det är lika lite besvär att göra dubbel sats, om man har möjlighet att frysa det som inte går åt omedelbart.

1 bröd i 1½-litersform
Arbetstid: ca 20 min
Väntetid: ca 2 tim 20 min

Ugnstemperatur: 175°
Gräddningstid: 45—50 min
Formen placeras på galler på nedersta falsen.
Ventilen ska vara stängd

2 msk fint skuren lök
1 tsk smör, margarin el. olja
25 g jäst
½ dl vatten
1½ dl färskost
1 tsk socker
1 tsk salt
2 tsk krossade dillfrö
1 ägg
4 dl vetemjöl
— — —
Till pensling:
mjölk, grovt salt

Lägg lök och fett i en liten kastrull, hetta upp tills löken är genomskinlig. Låt svalna. Smula sönder jästen i degbunken, slå på vattnet och rör ut jästen. Blanda i färskosten, sockret, saltet och de krossade dillfröna, löken och ägget. Sätt till så mycket mjöl att degen inte kladdar. Forma den till en slät deg, pudra över med mjöl och låt jäsa övertäckt i 1 timme. Arbeta upp degen på bakbordet, forma den till en längd och lägg den i den lätt smorda formen. Brödet jäses ½ timme, penslas med mjölk och beströs med lite salt, gärna grovt. Gräddas i 175° ugnsvärme i 45—50 min med formen placerad på galler på första falsen och med ventilen stängd. Det färdiggräddade brödet tas ur sin form och får svalna under duk på galler.



Smålandskringlor

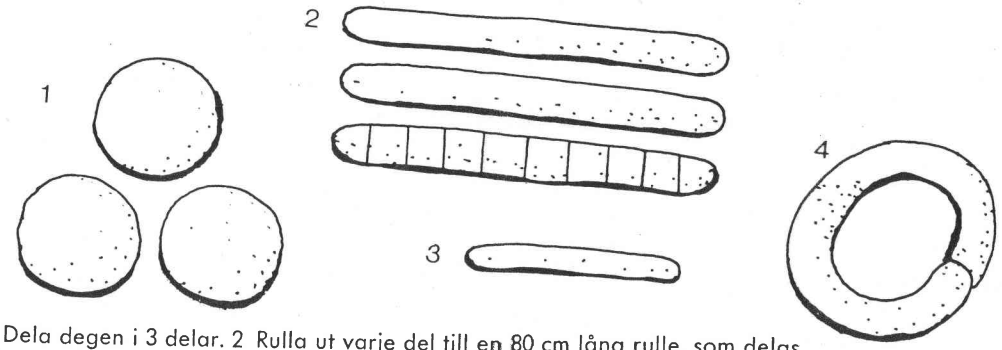
Det här blir kornkringlor av gammal typ utan socker. Receptet kommer från en lantgård i trakten norr om Växjö. Kringlorna blir spröda i ytan, korta och porösa i konsistensen. Pröva att servera dem med ost till kaffet!

30 st kringlor på 2 plåtar
Arbetstid: 25 min

Ugnstemperatur: 250°
Gräddningstid: 12 min
Plåten sätts mitt i ugnen
Ventilen ska vara öppen

3 dl kornmjöl
3 dl rågsikt
1 tsk hjorthornssalt
200 g margarin
3 dl filmjölk
Vid utbakningen:
1—1½ dl vetemjöl
Till pensling: varmt vatten

Mät upp kornmjöl, rågsikt och hjorthornssalt i en degbunke. Finfördela margarinet i mjölet med fingrarna. Rör ner filmjölken och tag upp degen på mjölat bakbord. Använd endast så mycket av vetemjölet att degen inte fastnar på fingrarna. Bearbeta den så lite som möjligt. Dela degen i 3 delar, rulla ut varje del till en 80 cm smal rulle, dela den i 10 bitar. Varje del rullas sedan ytterligare till en 15—16 cm längd. Denna smala längd sammanfogar man ändarna på och har då gjort en äkta småländsk kringla. Lägg på plåt, pensla med varmt vatten och grädda i 250° ugnsvärme i 12 minuter. Låt svalna på galler. Servera genast! Går utmärkt att frysa eller, om man saknar den möjligheten, torka kringlorna i 100° värme.



1 Dela degen i 3 delar. 2 Rulla ut varje del till en 80 cm lång rulle, som delas i 10 bitar. 3 Rulla varje bit till ca 15 cm:s längd. 4 Lägg ändarna lite om lott.

Bilaga

Önskvärd halt av näringsämnen per 1 000 kalorier (kcal).

För näringsberäkningar och kostkontroll har vi fått ett gott hjälpmedel i den av Socialstyrelsens medicinska expertgrupp utarbetade s k 1 000-kcal-tabellen. I den har man räknat fram den näringskoncentration, som är nödvändig för att kosten skall vara fullvärdig.

Näringsämne	Mängd per 1 000 kcal
Protein	>32 g (>13 kal %)
Fett	27—38 g (25—35 kal %)
Kalcium	> 0,6 g
Järn	>10 mg
Retinol (A-vitamin)	> 0,5 mg (>1700 IE)
Tiamin	> 0,5 mg
Riboflavin	> 0,9 mg
Niacinekvivalenter	> 7 mg
Askorbinsyra	>32 mg

Låt oss anta, att en måltid ger 750 kcal. För att med hjälp av ovanstående tabell kunna räkna fram hur stor mängd av respektive näringsämne, som är önskvärd, multiplicerar man behovsvärdena för varje näringsämne med 0,75.

Några brödtypers genomsnittliga näringsvärde (1970).

Brödsort 100 g	Energi kcal	Energi kJ	Vatten g	Protein g	Fett g	Kolhydrater g	Järn mg	Tiamin mg	Pyrodoxin mg	Niacin mg
Franskbröd	250	1049	37	7,5	1	53	4[2]	0,3	0,2	3
Grahamsbröd	240	1007	38	6,5	2,5	50	3[2]	0,25	0,2	2
Rågsiktslimpa	250	1049	37	7	2	52	4[2]	0,3	0,2	3
Rågbröd (grovt)	230	965	40	6,5	2	49	3[2]	0,2	0,15	1
Knäckebröd (råg)	360	1511	6	9,5	2	80	3,5	0,25	0,2	1,5

[1] Vattenhalten är 30—40 % i mjukt bröd, ca 6 % i knäckebröd. Därav skillnaden i kalorier etc.
[2] Fr o m 1971 genomförd ökad järnberikning av siktade mjöler.

1 skiva franskbröd väger cirka 30 g
1 skiva rågbröd, grovt, väger cirka 25 g
1 skiva rågknäckebröd väger cirka 12 g

Källa: Brödinstitutet.

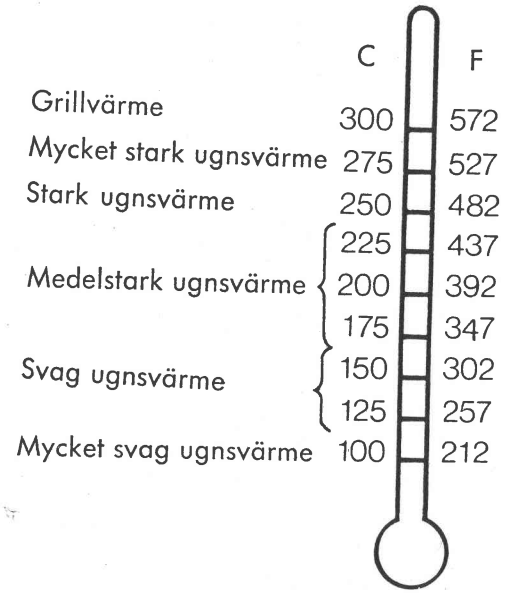
Volymvikter

	1 l ca g	1 dl ca g	1 msk ca g	1 tsk ca g	100 g ca ml
Bakpulver			12—15	4—5	—
Grahamsmjöl	600	60	8	—	165
Havregryn	350	35	5	—	285
Hjorthornssalt	—	—	12	4	—
Kornmjöl	—	55	8	—	180
Marg., smör, fast	—	95	15	5	105
„ „ smält	—	90	13	4	110
Olja	—	90	13	4	110
Rågflingor	300	30	4	—	330
Rågmjöl, grovt	550	55	8	—	180
Rågsikt	550	55	8	—	180
Salt	—	—	19	6	80
Sirap	—	140	20	—	70
Strösocker	—	85	12	4	120
Vetemjöl	600	60	9	—	165

Ugnstemperaturer och gräddningstider för matbröd

	Temp C°	Tid min	Ventil	Placering i ugn
Rågsiktsbröd, små bullar	225/250	8—10	öppen	i mitten
„ kakor	200/225	10—15	öppen	i mitten
„ större bröd	175	50—60	stängd	på nedersta falsen
Grovt rågbröd, kakor	200/225	15—25	öppen	i mitten
„ „ större bröd	175	50—75	stängd	på nedersta falsen
Vitt matbröd, små bröd	225/250	5—10	öppen	i mitten
„ „ större bröd	200/225	30—40	stängd	på nedersta falsen
Grahamsbröd, bullar	225/250	8—10	öppen	i mitten
„ kakor	200/225	10—15	öppen	i mitten
„ större	175	50—60	stängd	på nedersta falsen

Källa: "Mått, vikt, tid och temperatur", Konsumentverket.



Ugnstemperaturers benämningar.
Jämförelse Celsius—Fahrenheit.