

Brød for krop og sjæl!

Sammen med ildsjælene fra Skærtoft Mølle giver vi dig hér 3 gode opskrifter på brød der smager, samt gode råd om æltning og bagning af brød.

Mel og gær som bruges i opskrifterne kan du blandt andet købe i Kvickly.

Rigtig god fornøjelse – og husk at besøge Skærtoft Mølle på www.skaertoft.dk

Mange hilsner fra

Teamet på Hornstrup Kursuscenter

OBS! OBS!

Mængden af mel i nedenstående opskrifter tager udgangspunkt i stenformalet mel.

Stenformalet mel, der indeholder den supersunde kim og små, fine skaldele, optager mere væske, end mel formalet på valsemøller.

Bruger du valsemølle mel til, skal du derfor justere væskemængden lidt ned i forhold til opskrifterne her.

ALSISKE GROVCIABATTA

2 stk

1. Fordej

170 g lunkent vand

7 g gær

170 g fintsigtet stenkværnet hvedemel

Gæren smuldres i melet og vandet tilsættes. Det hele blandes med en ske til en ensartet masse. Fordejen står i rumtemperatur 1 time, og sættes derefter køligt (10-12 grader) til næste dag.

2. Iblødsætning

125 g stenkværnet fuldkorns hvedemel

125 g lunkent vand

Blandingen står i minimum 30 min.

3. Dejen

30 g fintsigtet stenkværnet rugmel

350 g fintsigtet stenkværnet hvedemel

15 g salt

7 g rørsukker

7 g øko.gær

Al fordejen (se ovenstående step 1.)

Hele iblødsætningen (se ovenstående step 2.)

ca. 200 g lunkent vand

Gæren smuldres i melet og alle tørre ingredienser blandes. Herefter tilsættes fordej, iblødsætning og vand og dejen blandes grundigt i skålen til den ser ensartet ud. Vend dejen ud på bordet og ælt til den er blank og smidig, uden at dejen tilsættes mere mel. Sæt dejen til hævnings i en oliesmurt skål og dæk den med et stykke plast eller sæt den ind i en plasticpose, så den står lunt og trækfrit. Lad dejen hæve til dobbelt størrelse (ca. 1 time).

Når dejen er færdighævet vender du den ud på et bord drysset med fuldkorns hvedemel. Stræk dejen let og fold dejens ender ind over midten – først på den ene led, dernæst på den anden. Vend nu dejen, så samlingerne vender nedad. Dejen hviler på bordet under et klæde i ca. 30-45 min og skæres derefter ud i 2 store brød, som strækkes let, inden de sættes direkte i ovnen på en varm bageplade eller bagesten. Sprøjt lidt vand ind i ovnen når du sætter brødene ind. Det giver en dejlig brun og sprød skorpe.

Brødene bages på næstnederste rille i en forvarmet ovn v. 250 grader. Efter 10 min. skrues ned for varmen og brødene bages færdige v. 210 grader i ca. 15 min.

Afkøles på rist.

FOCACCIA A LA SKÆRTOFT

Udstyr:

Bradepande/bageform 25 x 35 cm

Dej:

500 g fint sigtet stenformalet hvedemel

325 g lunkent vand

50 g (2 ½ spsk.) god olivenolie + ekstra til form og pensling af dejen

10 g øko.gær (har du tid til at lade dejen hæve ekstra længe, kan du nedregulere gærmængden)

10 g fint salt

10 g (2 tsk.) lyst rørsukker

Pynt:

Nåle fra 3-5 store kviste frisk rosmarin

Maldon salt eller anden delikat flagesalt

Gæren smuldres i melet. De øvrige ingredienser tilsættes, hvorefter alt blandes og æltes grundigt, til dejen er glat, smidig og fyldt med luft. Sæt dejskålen ind i en stor plasticpose (vi bruger en frysepose på 40 l), luk den med en klemme, og placer skålen et dejligt, lunt sted.

HUSK: økologisk gær arbejder bedst ved en dejtemperatur på 28 grader.

Lad dejen hæve i ca. 2 timer.

Forvarm ovnen til 200 grader ved almindelig varme.

Skrab den færdighævede, luftfyldte dej over i en bradepande, som er smurt godt med olivenolie. Pres og tryk dejen flad, så den til sidst fylder hele bradepanden i et jævnt lag, ca. 2 cm tykt. Efterhæv i ca. 45 min., til dejen føles luftfyldt, når du "tipper" på den med fingerspidserne.

Pensl nu dejens overflade med olivenolie, dup fingerspidserne ned i den luftspændte dej, pres derefter rosmarin nåle let ned i dejen, og drys til sidst saltflager på overfladen. Bag focaccia'en i ca. 20 min. midt i ovnen, til den er let gylden.

Når focaccia'en er bagt færdig, tages den ud af formen, og stilles til afkøling på en bagerist. Mens den stadig er varm, pensles overfladen igen med lidt olivenolie, og der drysset evt. med mere flagesalt.

SKÆRTOFTS FESTIVALSNEGLE

20 – 24 stk.

600 g fint sigtet stenformalet hvedemel

200 g smør

50 g sukker

5 g salt

25 g øko.gær (har du tid til at lade dejen hæve ekstra længe, kan du nøjes med mindre gær)

2 æg

200 g mælk

Remonce:

150 g smør

250 g brun farin

2 spsk. kanel

Til pensling:

Lunkent vand rørt op med brun farin

Pynt:

Hvid glasur af flormelis og vand

Bland alle ingredienserne på en gang og ælt dejen, til den er glat, smidig og fyldt med luft. Lad den hvile i ca. 15 min.

Tilbered imens remoncen ved at blødgøre smørret og røre farinen og kanelen i.

Rul herefter dejen ud (30 cm x 40 cm), fordel remoncen over hele fladen, og rul så dejen til en aflang pølse, som i 20-24 stykker.

Sæt sneglene på en eller to bageplader beklædt med bagepapir. Lad dem hvile på pladerne i ca. 15 min.

Forvarm ovnen til 200 grader ved almindelig varme. Sæt sneglene i midten af ovnen og bag dem i ca. 15 min.

Når sneglene er bagt færdige, og mens de stadig er varme, pensles de med blandingen af vand og brun farin. Lad dem køle af på en bagerist. Når de er kolde, kan de evt. pyntes med hvid glasur.

Spis sneglene mens de er helt friske. Så er de nemlig supergode!

Gode råd når du vil ælte en dej og bage et brød:

1. At samle og afveje

Saml og afvej alle ingredienser – også væske.

2. At blande

Bland alle tørre ingredienser. Bruger du frisk gær, skal den smuldres fint i melet, inden du tilsætter saltet. Tilsæt derefter væsken og bland grundigt indtil der ikke er tørre ingredienser i dejskålen.

3. At ælte

Når dejen er blandet grundigt, skrubes den fra skålen ud på et rent, tørt bord. Start med at samle fingrene og lade begge hænder glide ind under dejen fra hver sin side, samtidig med at du støtter let med tommelfingrene på dejens overside. Stræk dejen ud til siderne i seje, bløde bevægelser – nærmest som om du "kilder den under maven". Allerede efter en 10–15 stræk, vil du opleve, at dejens overside forandrer sig, og den ujævne grødagtige dej bliver mere og mere glat og skinnende. Brug jævnligt dejskraberen til at samle dejen på bordet, så den ikke spreder sig over for stort et område.

Lad nu fingrene glide ind under dejen, støt med spidsen af tommelfingrene og løft dejen let, så oversiden af dejen vender ind mod dig selv. Sving det nederste af dejen frem og opad og klask den ned i bordet. Fold den del af dejen, du holder fast i, væk fra dig selv og ind over den halvdel af dejen, som ligger på bordet. På den måde fanger du luft mellem de to halvdele. Gentag bevægelsen ved at tage fat i dejen igen, løft den med et sving, så den strækkes, klask den ned i bordet og fold den ind over sig selv.

Fortsæt med at bearbejde dejen som beskrevet i et jævnt og glidende tempo – ikke for langsomt. Det vil nemlig få dejen til at klistre unødigt til bord og hænder.

Efter 5-10 runder bruger du dejskraberen til at skrabe og samle dejen til en halvkugle. Jo mere, du øver dig, jo mere kommer du ind i rytmen, og kan arbejde videre med dejen i en flydende bevægelse. Det er vigtigt at slappe af, og IKKE være irriteret over, at dejen klistrer. Lad berøringen med dejen være let, og arbejd med hurtige bevægelser. Når du har æltet dejen tilstrækkeligt, vil den kvittere ved at slippe dine hænder!

Når du har bearbejdet dejen, så den slipper bordet og dine hænder, skal du give bordet et let drys mel. (Dét mel vil ikke påvirke dejens indvendige struktur, men blot lægge sig som en tør hinde på dens yderside.) Form dejen til en kugle med dejskraberen. Vend kuglen med oversiden nedad på den meldryssede flade og fold kanterne ind mod midten af dejen. Vend til sidst dejkuglen om, så oversiden igen vender opad, og træk og tryk siderne en sidste gang ind under dejen, så overfladen spændes mest muligt op. Læg dejen i en meldrysset skål, sæt skålen ind i en stor plastpose, luk med en klemme, og stil dejen til hævnning et lunt sted.

4. At hæve

De vigtigste formål med at hæve en dej er:

...at give gærcellerne mulighed for at fermentere.

...at sikre, at det glutennetværk, som er opbygget under æltningen, "modnes", så det kan strække sig optimalt og holde på den kuldioxid, som udvikles under gæringen, uden at det brister.

...at give enzymer, syrer og biprodukter fra gæringen (f.eks. alkohol) mulighed for at udvikle smag i dejen.

Selv en kort hæveperiode giver gærcellerne mulighed for at arbejde, så dejen vokser i størrelse. Men hvis du vil sikre en elastisk glutenstruktur og have udviklet smag og aroma i dit brød, gælder reglen at "tid kan smages". Lange hævetider, koldhævning eller vekselvirkning mellem en varm og en kold hæveperiode, giver dig simpelthen et bedre brød. Det er også derfor surdej og fordeje, som har haft tid til at udvikle sig, giver ekstra smag i det færdige brød.

Det er vigtigt, at dejen hæver lunt, 25-28 ° er det den perfekte temperatur. Det er også vigtigt at beskytte dejen mod træk. Det kan du undgå, ved at sætte dejskålen i en stor plastpose (40 l frysepose er ideel), og lukke den med en klemme. På den måde vil den fugt, som dannes under gæringen, lægge sig som dug på oversiden af dejen, som dermed bevarer sin smidighed og ikke tørrer ud.

Det er en tommelfingerregel, at dej skal hæve til dobbelt størrelse. Står dejen lidt køligere, end de ideelle 28 °, kræver det måske lidt længere tid. Erfaringen lærer dig hurtigt at se, hvornår dejen er hævet tilstrækkeligt.

Det er værd at huske, at de ekstra timer, du bruger på at langtidshæve din dej, gør dine brød både mere velsmagende og sundere at spise.

5. At efterhæve

Når dejen er hævet færdig, skal den afgasses og formes til det, opskriften lyder på. I mange bageopskrifter skal dejen hæve 1. gang i 1 time (eller til dobbelt størrelse) og senere efterhæve i 45 min. (til knap dobbelt størrelse). Når jeg hæver min dej første gang, er jeg ikke så nøjeregnende med tiden – bortset fra, at lidt mere hævetid altid er bedre, end lidt for lidt. Til gengæld er jeg mere påpasselig, når jeg efterhæver. En tommelfingerregel er, at dej skal efterhæve til lige knap dobbelt størrelse – ca. 85-90 pct. Hæver den mere, er der risiko for, at den kollapser, når den kommer ind i ovnen. Varmen sætter nemlig turbo på gæraktiviteten og dermed på udviklingen af kuldioxid. Derfor skal der være "plads til", at glutennetværket kan udvide sig en sidste gang uden at bryde.

Det er vigtigt, at dejen, når den efterhæver, stadig bevarer sin elasticitet og ikke udtørres. Enten bruger jeg igen den store plastpose til at efterhæve i. Eller, hvis det ikke kan lade sig gøre, fordi posen f.eks. ikke kan rumme en hel bageplade, dækker jeg dejen med et klæde og lægger evt. plastposen hen over klædet.

Temperaturen er også vigtig. 25-28 ° er perfekt. Er temperaturen i køkkenet lavere, skal dejen blot efterhæve lidt længere.

Det betaler sig at afprøve dejens spændstighed ved at duppe let på den med fingerspidserne. Til at begynde med kan det være vanskeligt at fornemme, hvornår dejen "svarer" på den rigtige måde og altså er efterhævet korrekt. Det er endnu vanskeligere at beskrive den fornemmelse i ord. Her tæller kun erfaring, men den vil på et tidspunkt give dig den særlige fornemmelse for dej, som hører med til glæden ved at bage.

6. At bage

Når dejen har efterhævet til næsten dobbelt størrelse, skal den bages i forhold til de anvisninger, du har i din opskrift. Når en blød og fugtig dej rammer ovnens hede, sker der en voldsom fysisk, biologisk og enzymatisk ændring. Først når temperaturen i dejen passerer 60 °, dør gærcellerne. Indtil det sker, hæver brødet stadigvæk. Samtidig fordamper vandet inde i dejen og skaber et yderligere pres, så brødet så at sige rejser sig i det, der kaldes "ovnspringet".

Et brød er bagt, når den indvendige temperatur når 98 °. Det kan du måle dig til med dit bagetermometer. Men erfaringen lærer dig hurtigt at "bage" med både øjet og øret. Se på brødets farve og skorpenes struktur, og lær dig at genkende den særlige hule lyd, som brødet giver fra sig, når du banker på undersiden med knoen. Så bliver termometeret hurtigt overflødig.

7. At afkøle

Når en dej sættes ind i den hede ovn, bliver overfladen lynhurtigt varm, mens det tager meget længere tid for varmen at komme helt ind i dejen. På samme måde, når brødet er bagt færdigt og tages ud af ovnen. Skorpen afkøles hurtigt. Krummen er længe om at komme ned i temperatur. I den tid, der går, indtil brødet er helt afkølet, bager det faktisk videre i et stykke tid – i alle tilfælde inde midt i brødet. Det kan du forvise dig om ved at skære en skive af et helt varmt brød. Snitfladen nulrer og klistrer, og der sidder klæge rester på kniven. Disse rester er ubagt dej, og de er én af grundene til, at du ikke skal spise varmt brød. Dej er ikke godt for fordøjelsen. En anden grund til at du skal vente er, at du rent faktisk ikke kan smage brød, der er for varmt. Så selv om der dufter af hjemmebagt i hele huset, så vent til brødet er kølet nogenlunde af.

Og husk også, at brød skal afkøles på bagerist. Står det uden at få luft under sig, dannes der kondens, altså fugt, på undersiden, og skorpen bliver blød.

Gær



Gær, som er det, der får dej til at hæve, består af en encellet mikroorganisme i den kæmpestore familie, vi kalder svampe. Både økologisk og ikke-økologisk gær, er dyrket på en gærstamme, hvis latinske navn er *Saccharomyces cerevisiae*. Lige så langt, navnet er, lige så kræsen er gæren. Den skal nemlig have særlig gunstige forhold for at kunne arbejde: næring, vand, varme og ilt. Når de fire betingelser er til stede, kvitterer gæren til gengæld overdådigt, hvad du kan forvise dig om ved at se på en velhævet dej.

Før gær bliver aktiv i en dej, skal enzymer i melet nedbryde frøhvidens stivelse til sukker, som gæren derefter omdanner til kuldioxid og alkohol. Kuldioxiden er den gas, som får dejen til at hæve. En del af alkoholen fordamper, når brødet bliver bagt, men det, der bliver tilbage, er med til at give smag.

Mængden af gær i en opskrift bestemmer både hævetidens længde, brødets smag og hvor længe det holder sig friskt. En tommelfingerregel er, at lille gærmængde og lang hævetid giver den bedste brødsmag og den længste holdbarhed. Bruger du meget gær, især ikke-økologisk, vil smagen af gær dominere, og det, du har bagt, bliver tørt og kedeligt efter få timer.

Økologisk gær arbejder lidt langsommere end ikke-økologisk gær. Belønningen for den ekstra tid, dejen skal hæve, er til gengæld brød med fantastisk smag.

