

# SURDEIGSBRØD



For å lage surdeigsbrødet, må du ha en surdeigsstarter (brukes istedenfor gjær). Om du ikke allerede har en slik surdeigsstarter, kan du følge oppskriften under. Oppskrift på selve surdeigsbrødet kommer lengst ned.

## Surdeigsstarteren:

### Dag 1

80 g vann (30 grader)

50 g økologisk finmalt mel (du kan velge enten **svedjerug, emmer, spelt** eller **dala landhvet**)

- Bland sammen for hånd. La stå i romtemperatur, gjerne i et gjennomsiktig glass/bolle.

- Dekk til med plast eller lokk. Lokket / plasten kan sitte litt løst på, dvs. ikke helt lufttett.

### Dag 2

80 g vann (30 grader)

50 g økologisk finmalt mel

- Blandes inn i deigen fra dag 1. La stå i romtemperatur. Dekk til med plast.

### Dag 3

80 g vann (30 grader)

50 g økologisk finmalt mel

- Bland med deigen fra dag 2. La stå i romtemperatur. Dekk til med plast.

### Dag 4

50 g surdeig fra dag 3 (Kast resten)

80 g vann (30 grader)

50 g økologisk finmalt mel

- Bland sammen for hånd. Dekk til med plast, og la stå i romtemperatur.

### Dag 5 (Mates x 2)

Mat surdeigen med 130 g vann (30 grader) og 100 g økologisk mel (enten kun finmalt mel eller 50/50 finmalt og siktet mel).

Dekk til med plast og la stå 12 timer i romtemperatur.

Gjenta matingen en gang til og la stå til den har nådd dobbel størrelse. Det kan ta nærmere 8 timer, evt. litt mer.

### Dag 6

Om surdeigsstarteren har nådd ca. dobbel størrelse, har du en starter klar til bruk. Dersom starteren har vært dobbel i størrelse og falt litt ned igjen, kan du mate den med litt mer mel og vann (f. eks. 1 dl mel og ½ dl vann), for å se om den når dobbel størrelse i løpet av et par timer.

Det du ikke bruker av surdeigsstarter, setter du i kjøleskapet til senere bruk. En gammel starter som sjelden blir brukt til brødbakst, har en tendens til å bli surere selv om den blir matet innimellom. Baker du sjelden, kan det derfor være lurt å kaste noe av starteren og så spare kun på det du trenger, f.eks. 100 gram starter og mate denne med 130 g vann og 100 g mel. Surdeigsstarteren som står i kjøleskapet bør mates minimum 1 gang i uken for å holde piffen. Jeg pleier å la den da stå ute i romtemperatur noen timer etter mating (4-8 timer), før jeg setter den inn i kjøleskapet igjen.

## SELVE SURDEIGSBRØDET, 2 stk. brød (Dag 6)

2-3 ss surdeigsstarter som bobler godt

7-7,5 dl lunkent vann (24-30 grader) - vannmengden justerer du alt etter hvor fast du ønsker å ha deigen.

1 ts honning

1 kg mel av spelt, emmer eller dala landhvet. Evt. noe svedjerug (velg selv hvor mye finmalt, grovmalt eller siktet mel du bruker)

2 ts salt (Evt. vent med saltet til du har tatt av en deigklump, som skal bli din surdeigsstarter til neste bakst)

## FRAMGANGSMÅTE:

Løs opp surdeigen i vannet, og bland inn honningen. Bland deretter inn melet og juster deigen til passe konsistens. Ta evt. av en liten deigklump av deigen, før du elter inn saltet, dersom du trenger mer surdeigsstarter til neste bakst. Sett et lokk eller plast over bakebollen, og la deigen heve til nærmere dobbel størrelse, det kan ta 4-6 timer. Elt deigen litt, før du har den over i 2 brødformer (Jeg brukte brødformer på 1,5 liter). Tipp evt. en gjennomsiktig plastboks over brødformene. La heve til nærmere dobbel størrelse. Stek på 200 grader i cirka 1 time. Avkjøles på rist. Håper det smaker



OPPFRIKING AV SURDEIGSSTARTER FRA KJØLESKAPET: Når du vil bake med en surdeigsstarter som står i kjøleskapet, tar du 50 g av denne surdeigsstarteren over i et nytt rent glass ca. 12 timer før du skal bruke den. Hell ca. 50 g vann (24-30 grader) og ca. 50 g finmalt mel oppi. Rør godt sammen til en litt tjukk vaffeløre. Surdeigsstarteren bør ha nådd dobbel størrelse før du bruker den i brøddeigen. Om surdeigsstarteren har falt ned igjen, kan du mate den med litt mer mel 25-50 g, for å se om den når dobbel størrelse i løpet av 2-3 timer. Det er veldig viktig at du har en surdeigsstarter som bobler godt før du skal ha den i brøddeigen, og den bør ha est en god del i størrelse, helst dobbel størrelse – det har stor betydning for både konsistensen og smaken på brødet.

