Rugbrød med surdej

Forfattere: Johanne Hvelplund
Redaktør: Anne Torpegaard Festersen, Eva Rymann
Faglige temaer: Fermentering

Introduktion:
Her få du en opskrift på rugbrød, som er inspireret af en opskrift, der har floreret på kollegiet Regensen i København.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I Giver 1 stort rugbrød (3 liter) eller 2 små

Ingredienser:

- 900 g vand
- 20 g salt
- 2 spsk. maltsirup (kan undlades eller erstattes med 2 spsk. maltmel + 1 spsk. honning)
- 4 dl surdej (kan hentes hos din lokale bager eller startes op selv)
- 350 g hvedemel
- 350 g rugmel
- 60 g hørfrø
- 350 g rugkerner
- 60 g solsikkekerner
- 40 g græskarkerner
- 40 g mandler eller andre nødder

Opstart af egen rugsurdej/opfrisk surdej:

- 60g rugmel
- 40g hvedemel
- 100g koldt vand
- (50g vand + 50g mel)

Fremgangsmåde, rugbrød:

1. Hvis ikke din surdej er aktiv nok (den skal boble for at være aktiv), eller du mangler noget surdej, så start med at opfriske den 4 timer inden du skal bruge den.

2. Læg alle kerner i blød (rug-, solsikke-, og græskar-) i 4-12 timer i halvdelen af vandet. Alle kerner skal være dækket af vand.
3. Bland resten af vandet, salt, surdej og evt. maltsirup sammen.
4. Tilsæt kerner og mel og rør godt sammen. Mængden af mel, frø, og kerner kan justeres og skaleres efter smag og konsistens. Dejen skal have en let flydende konsistens, så den langsomt løber af en ske.
5. Nu skal du gemme surdej til næste bagning. Tag derfor ca. 4 dl dej fra og stil i lukket beholder på køl. Den nye surdej er klar efter 7-14 dage på køl eller 4 dage ved stuetemperatur. (*Hvis ikke du skal bage rugbrød i løbet af de næste 14 dage, så kan du godt opbevare din surdej i køleskabet 1 måneds tid. Når du skal bruge surdejen igen, så kan du følge punkt 4-6 i opstart af surdej herunder.)*
6. Hæld rugbrødsdejen i en oliepenslet rugbrødsform og lad den hæve overdækket ved stuetemperatur i ca. 10 timer. Alternativt kan den hæve 2-4 timer ved stuetemperatur og derefter langtidshævning ca. 12-15 timer i køleskabet.
7. Forvarm ovn til 200 grader. Pensel toppen af brødet med olie og drys med kerner/frø. Bag rugbrødet i ca. 1 time og 30 min. Bag de første 50 minutter med stanniol henover og 40 minutter uden stanniol. Bagetiden kan være kortere eller længere ift. mængden af dej.
8. Lad rugbrødet hvile på en rist i minimum 1 time.

Fremgangsmåde opstart af surdej:

1. Bland vand og mel så alle klumper er opløst.
2. Kom dejen i et glas og sæt et mærkat eller en elastik på, som indikerer hvortil dejen står. Lig et stykke køkkenrulle henover, så dejen kan ånden og lad den stå ved stuetemperatur i 2 dage. Nu vil gærcellerne formere sig i dejen, og der vil blive dannet mælkesyre og eddikesyre.
3. Efter 2 dage skal dejen gerne være vokset minimum 30% fra mærkatet.
4. Fjern nu den øverste skorpe og bland yderligere 50g vand samt 25g rugmel + 25g hvedemel i surdejen.
5. Gentag punkt nr. 2, men muligvis går der kun 1 døgn, inden din surdej er aktiv nok. Den skal igen være vokset 30-50% for, at den er aktiv nok til at bage dit rugbrød med.
6. Næste gang du skal bage rugbrød bruger du blot en del af din rugbrødsdej. Dette kaldes backslopping. Dvs. at du tager noget af den "gode" rugbrødsdej, som du ved indeholder den gavnlige sammensætning og mængde af mikroorganismer. Denne dej tilfører du den nye rugbrødsdej, så de samme mikroorganismer får lov at leve videre i det nye rugbrød. På den måde kan du holde rugbrødsbagningen kørende.



2 **Vil du vide mere:**

Video: I videoen forklarer fermenteringsekspert Johanne Hvelplund og kokkefaglærer Simon Sørensen, hvordan surdej og surdejsbrød bliver til. Find videoen her

Opskrift: Du kan også prøve Klaus Styrbæks Langtidshævede surdejsbrød med sprød skorp.