

Surdejsrugbrød

For 9 år siden hørte min datter Leonora om en kvinde, der havde arvet en surdej fra sin mor, nu var den mere en 20 år gammel, og Leonora ønskede også at arve en surdej efter mig. Så jeg startede i november 2008 vores egen surdej, og selvom Leonora i dag ikke er så interesseret i surdej mere, holder jeg den troligt ved lige.

I dag er surdej ofte skiftet ud med gærdeje, og vi spiser mere hvede end man gjorde tidligere. Vore forfædre lavede surdejshævning, og 2 dages surdejshævning fjerner al gluten fra dejen og fytinsyre.

Fytinsyre er i kornet (især skaldelene) bundet til mineralerne calcium, magnesium og zink. Disse mineraler er kornets madpakke og bruges, når kornet skal spire og gro og de frigives bedst i surt miljø, hvor det i hurtigbagte gærbrød ikke spaltes, så vi kan bruge de næringsstoffer, der naturligt er i korn.

På den anti-inflammatoriske kostplan skal vi ikke spise meget brød, så hvorfor ikke spise det, der er mest næring i og uden gluten, da for meget gluten gør tarmen gennemtrængelig for bakterier, vira og ufordøjede fødevarerfragmenter, som giver en betændt tarm.

Her får du min opskrift på surdejsrugbrød, brug gerne økologisk mel, da det ikke er tilsat yderligere næringsstoffer som b-vitaminer, jern, kalk, ascorbinsyre (fremmer hæveevnen) og kaliumbromat (øger meleets bageevne).

1. dag

- 1 dl vand
- 10 gram gær
- 50 gram rugmel

Til surdejen røres det lunkne vand med gær og rugmel. Dæk skålen med plastfilm og sæt den til hævnings et lunt sted. Lad den hæve i ca. 24 timer. Den skal boble og lugte syrligt.

2. dag

- Din egen surdej fra dagen før
- 600 gram rugmel
- 200 gram hvedemel
- 7,5 dl lunkent vand
- 1 dl lys sirup, ahornsirup eller flydende honning
- 2 spsk salt
- 2 spsk oliven- eller raps olie.

Din egen surdej fra dagen før røres sammen med de to slags mel, vand, sirup, salt og olie. Dejen skal være klistret og kan ikke æltes. Dæk igen skålen med plastfilm og lad dejen hæve natten over et lunt sted. Den skal være hævet til dobbelt størrelse. Er den ikke det, må den stå et halvt døgn længere. Rør derefter hvidtøl, vand og de knækkede rugkerner i. Rør dejen godt igennem.

3. dag

- 1 mørk hvidtøl
- 500 gram knækkede rugkerner
- 1 dl vand
- Den skal være hævet til dobbelt størrelse. Er den ikke det, må den stå et halvt døgn længere. Rør derefter hvidtøl, vand og de knækkede rugkerner i. Rør dejen godt igennem.

Tag ca. 1,5 dl surdej fra til næste rugbrødsbagning. Denne surdej opbevares i en lufttæt beholder, på køl, til næste gang man bager.

Nu kan du blande de kerner i, du har lyst til: chiafrø, hørfrø, sesamfrø, solsikkekerner, græskarkerner etc.

Hæld resten af dejen i en rugbrødsform, jeg selv bruger Eva-solo's rugbrødsform med slip-let beklædning, rugbrødet kommer helt, let og altid ud af denne form. Varm ovnen op til **175 gr.** Og bag først brødet i en halv time på nederste rille. Tag det ud og rids det dybt på den lange led. Stil brødet ind i ovnen igen og lad det bage yderligere 1 time. Tag det ud af formen og afkøl på en rist.

Velbekomme..!