

# Surdeig starter

Hei alle sammen. Jeg får så mange herlige spørsmål fra dere om jeg kan bake alt fra rundstykker, boller, tebrød og en av mine skjønne lesere lurte på om jeg kunne bake et skikkelig godt surdeigsbrød. Og klart det, jeg satte igang. Nesten litt sånn kjemi dette. Men å lage den perfekte surdeigen handler egentlig litt om tålmodighet og det å vise kjærlighet til deigen. Ja du må snakke med den og mate den hver dag. Kom så lager vi surdeig startere – la oss vekke kulturen til livet. Dette er kjempe spennende.



Og vi skal ikke bare lage en surdeig, neida vi lager 3 forskjellige og jeg skal vise dere noen supre oppskrifter på fine brød, baguetter og pizza laget på ekte surdeig, vi lager matpakkebrød som er et mellom grovt brød, rundstykker og skikkelige grove brød. Hevet kun på surdeigen vi nå skal starte på. Viste du det? At du kunne heve helt uten bruk av den vanlige gjæren du kjøper i butikken?

*Bli med da, så skal du og jeg bake de meste deiligste og sunneste brødene, med våre egen gjær, surdeigen vår.*

Litt om brødbaking og heving. Opprinnelig produserte man brød (før gjæren ble oppfunnet) ved å male korn til mel, tilsette vann og arbeide det sammen til en deig. Så ble deigen plassert på varme steiner eller i nærheten av et bål. Og på denne måten økte brødet noe i volum. Dette kaller vi en gjæringsprosess. Og det er det vi skal i gang med nå, vår egen gjæringsprosess ved bruk av surdeig. Dette er da en volum øker og en smaks forbedrer. Surdeig er da altså en blanding av mel og vann.

Luft inneholder mikroorganismer, blant dem gjærsopp, som legger seg på overflaten. Disse mikroorganismene utvikler seg i mel/vann -blandingen. Gjærcellene tar opp karbohydratene fra melet og utvikler karbondioksid, alkohol, varme og organiske syrer. Blandingen blir sur fordi mikroorganismen skiller ut en syre som andre mikroorganismer ikke klarer å leve i. Og slik begynner gjærsoppen å utvikle seg og vi har laget en surdeig som kan brukes enten som hevemiddel og/eller smaks forsterker.

Du trenger økologisk mel, dette er ikke varmebehandlet, og er det beste å bruke til surdeig startere. Du kan bruke vanlig mel når du er kommet til baking av brødet. Du kan altså bruke vanlig mel seinere når du fyller på surdeigene også. Men få tak i økologisk hvetemel, sammalt hvetemel og grovmalt rugmel nå. Så lager vi 3 typer surdeig startere og disse har du for alltid – så lenge du gir dem litt kjærlighet. Som et langt ekteskap ☐

*Men er vi klare da? litt mye tørr info der, la oss bake og leke litt kjemi sammen. «We can bake it together».*



### ***Surdeig ala Nettbakeren (fin)***

- 300 gram siktet økologisk hvetemel
- 400 gram varmt vann (ca 40 grader)
- 5 korn med salt
- 5 korn med sukker

### ***Surdeig ala Nettbakeren (mellomgrov)***

- 300 gram sammalt økologisk hvetemel
- 400 gram varmt vann (ca 40 grader)
- 5 korn salt
- 5 korn sukker

### ***Surdeig ala Nettbakeren (grov)***

- 300 gram sammalt rugmel
- 400 gram varmt vann (ca 40 grader)
- 5 korn salt
- 5 korn sukker

Jeg laget mine surdeiger i disse store «norges glassene», ja

ikke de originale da jeg ikke fant slike i Bergen? Men i glass som er tette. De må være helt reine, og vannet må ha minst 40 grader. Varm opp vann i en kjele og lag alle 3 surdeig starterne samtidig. Bruk en slikkepotte og rør sammen mel typen og ørlite salt og sukker. Salt er et bakehjelpemiddel og sukker gir næring til blandingen. Rør dette godt sammen og sett på et lunt sted. Jeg satte min i vinduskarmen og der koset de seg max. (nå er det ikke sommervarme i vakre Bergen akkurat.....)

Det tar ca 8 dager for å få denne surdeigen til, men du vil se etter et par dager at det begynner å boble litt i den. Men nå er det viktig du gir den kjærlighet og mater den hver dag. Dette gjør du ved å tilsette litt mel, en ss hver dag (bruk rett mel type til de forskjellige og økologisk) og når du rører i dem tilsetter du oksygen til dem. Dette må du gjøre hver dag. Husk å røre godt. Etter 8- 10 dager vil surdeigen din se noe ala den jeg har på bildet.

*Nå har jeg testet ut alle mine 3 surdeig startere and «it works».*



Nå er deigen blitt sur og gjæren har begynt å utvikle seg. Du kan nå oppbevare surdeigen på kjøll frem til neste gang du skal bake med den. Da må du huske og aldri bruke mer enn litt under halve til baking, så tilsetter du ny væske og mel og rører godt igjen. Slik at surdeigen blir frisket opp og er klar til neste gang du skal bruke den. Den bør stå en uke mellom hver gang du bruker av den.



Slik kan den stå lenge, men om det går veldig lang tid før du baker igjen, pass på å gi den litt luft og rør i den. På denne

måten får du en bedre og bedre surdeig – og du kan nå også gi avlegger til en som også ønsker å bake med surdeig. Og du kan nå heve alle typer brød uten gjær, eller tilsette denne i tillegg for ekstra mye smak. Gir en deilig syrlig smak. Surdeigen gir også brødet lenger holdbarhet. Gleder meg til å høre hvor sur din deig ble. Hehe.

Når jeg hadde brukt av min surdeig tilsatte jeg 200 gram mel og 200 gram varmt vann. Dette funket veldig bra da jeg nå har testet ut surdeigen flere ganger. Nå kan du altså bruke vanlig mel, økologisk mel er dessverre litt dyrere og vanskelig å få tak i her i Bergen...men det bestemmer du selv. Det viktigste er at du får tak i økologisk mel til starterne.

Kose dere med bakingen, klem Terje i vakre Bergen.