

Baka bröd avslappnat och enkelt

Introduktion

Att baka bröd är enkelt. Trots det undviker många brödbakning, de tror det är krångligt eller jobbigt. Men det är helt fel. Vem som helst kan baka bröd. Människan har gjort det i tusentals år och vi kommer att fortsätta med det i tusen och åter tusen år till.

Anledningen till att folk tror det är krångligt eller jobbigt att baka bröd beror på några seglivade myter om hur brödbakning måste gå till. Jag kommer att ta upp dessa myter för att avfärda dem. Det finns ingenting svårt och krångligt som hindrar dig från att äta gott hembakat bröd varje dag.

Myt 1: Du måste alltid värma degvätskan till 37 grader

Ni vet drillen. I varje recept står det: Du ska värma degvätskan till 37 grader. Annars kommer du att döden dö, eller åtminstone din jäst om det blir varmare än så. Innan jag upptäckte att det var enkelt att baka bröd värmdes och kylde jag min degvätska. Jag har doppat min armbåge i saltvatten fler gånger än jag kan räkna, för man känner värmen så mycket bättre där än med fingret. Med mjölk droppandes från armbågen har jag varit tvungen att bestämma mig: ska jag värma lite till eller ska jag kyla och sådär har jag hållit på tills jag har bestämt sig.

I dag vet jag bättre. Jag värmer inte degvätskan överhuvudtaget. Det behövs inte. Det enda du kan lyckas med genom att värma degvätskan till samma temperatur som din armbåge är att snabba på jäsningen några ynka minuter. För tro det eller ej, din deg kommer att påbörja sin övergång till rumstemperatur omedelbart som du har slutat värma på din degvätska. Precis som när din degvätska består av kallt och klart kranvatten.

Värmer du på din degvätska riskerar du att döda din deg för att tjäna några minuter. Du riskerar att förlora all möda du har lagt ner på din deg, allt detta armbågsdoppande, blandande av ingredienser och vad du nu gör med din deg. Det blir bara pannkaka. I själva verket vill du att jäsningen ska ta längre tid än vad som står i receptet.

Myt 2: Brödbak tar två timmar

Efter två timmar ska brödet vara klart och stå där och lukta gott och nybakt. Men om du verkligen har bråttom ska du använda bakpulver. Det kallas för scones. Å andra sidan, när du bakar med jäst behöver du inte stressa igenom brödbak. Du kan låta degen stå flera dagar innan du bakar ut den. I stället kan du göra allt det där roliga du alltid har drömt om: nattklubbssdansande, småprat i natten och utlandssemesterar.

Faktum är att bröd blir godare om du låter det jäsa längre än två timmar. Det har att göra med att mjölet spjälkas sönder med tiden så att smakämnen frigörs. Låter du degen jäsa några dagar får du dessutom en surdeg. Något som tydligen ska vara så fashionabelt och hej och hå i vissa kretsar. Den enkla sanningen är att du får surdegsbröd genom att låta din deg jäsa några dagar.

Fast den huvudsakliga anledningen till varför du ska låta ditt bröd jäsa under lång tid är att det blir mycket roligare och lättsammare. I stället för att du ska behöva låsa upp två timmar av ditt liv till brödbak, drar du ihop en deg på några minuter och låter den stå. Sedan gör du det du hellre vill göra och först när du känner dig sugen på härligt nybakat bröd bakar du ditt bröd. Det hinner bli färdigt medan du plockar fram pålägget.

Myt 3: Överjäst bröd är oätligt

Det finns en utbredd uppfattning bland bagare att överjäst bröd är förkastligt. Visst kan det stämma om man driver ett bageri och kunderna förväntar sig att brödet ska smaka likadant varje gång. Men för oss som bakar hemma är det överhuvudtaget inte något problem.

Överjäsning är alltså när en deg har jäst så mycket att den faller ihop.

En längre jästid innebär att du får ett syrligare och mer smakrikt bröd. Överjäser du brödet får du ett annat bröd, även om du har samma ingredienser. Du får en naturlig variation mellan dina brödbak och kan använda samma recept många fler gånger innan du lessnar.

Men ok, jag vet att det finns de som starkt ogillar överjäst bröd och därför inte kan låta sina degar stå en minut för länge än sina recept. Det finns några knep att ta till, om man känner för att låta sin deg stå ett tag medan man gör andra saker.

1. Använd mindre jäst. Genom att ta en liten smula jäst i stället för att proppa i 50 gram på varje brödbak fördröjer du jäsningen lite mer.
2. Använd inte socker i degen. Jästen kan gott och väl spjälka sönder mjölet som finns, utan att du behöver dopa det med extra socker.
3. Låt degen jäsa kallt. Genom att sätta in degen i ett kylskåp kan du utföra underverk med jästiden. Använder du dessutom minimalt med jäst kan en deg stå upp till ett dygn innan jäsningen har börjat komma igång.
4. Mata degen. Det innebär att du ger degen lite mjöl då och då, ungefär en gång per dygn. Genom att mata degen behåller degen sin konsistens. Däremot blir brödet syrligare och mer smakrikt som vilket överjäst bröd som helst.

Myt 4: Du ska använda 50 gram jäst till 6 dl degvätska

När man har läst några brödrecept vet man att det ska vara 50g jäst till 6 dl degvätska. Vilket i praktiken är rent och skärt slöseri. För att en deg ska jäsa behöver man nämligen mycket mindre jäst än så.

En 50-grams jäst räcker till 20-30 brödbak. Ta bara en smula jäst varje gång du bakar, för det är det enda du behöver för att sätta igång en jäsprocess. Det fungerar varje gång.

Det tar längre tid att jäsa degen, javisst. Men det är bara positivt. För när jäsningen tar längre tid, kan du vara mer avslappnad när du bakar och du kan göra andra saker. Dessutom får brödet mer smak och blir godare.

Myt 5: Du måste jäsa degen två gånger

Har du bakat efter recept några gånger vet du mycket väl att du måste låta degen jäsa flera gånger. När du har blandat ihop ingredienserna ska degen jäsa och så ska du forma dina limpor bullar eller vadsom och sedan ska de jäsa innan du sätter in dem i ugnen.

I verkligheten behöver du inte låta degen jäsa alls. Speciellt om du använder 50 gram jäst och någonting sött i ett brödbak. Då kan du mycket väl bara blanda samman allt i en bunke, lägga det på en plåt och dra in det i ugnen.

Visst får du ett lite godare bröd om du låter degen förjäsa innan du gräddar det i ugnen. Visst får degen mer jäskraft om jästen hinner sprida sig. Men om du verkligen inte känner för att din deg ska jäsa hur mycket som helst kan du helt sonika slänga in det fullständigt ojäst i ugnen. Det kommer att hinna jäsa där, även om det inte blir riktigt lika mycket som om förjäser degen.

Myt 6: Du måste grädda ditt bröd i ugnen

Det absolut vanligaste sättet att tillaga bröd för de allra flesta är att grädda det i en ugn. Och det är alls inte något dåligt sätt att tillaga bröd. Det är enkelt och du kan baka mycket bröd på en och samma gång. Men det finns ett annat sätt som passar mycket bättre om man vill ha nybakat bröd så snabbt som möjligt.

Om du bara har några minuter på dig att baka ett bröd till frukost eller vad det än må vara, kan du steka brödet. I en helt vanlig stekpanna. Det går alldeles utmärkt att hetta upp en platta, lägga dit en stekpanna med en klick smör. Platta ut en macka och sätt den i pannan så snart den har blivit

lite varm. På några minuter har du sedan färdigt nystekt bröd.

Myt 7: Du måste följa recept

En del känner att de måste följa ett recept när de ska baka och att de är fruktansvärt oroliga för att misslyckas. Det här är en oro som i sin tur gör att de undviker att baka. Det är trots allt ett extra moment att söka rätt på ett recept eller att ta fram en gammal hederlig kokbok.

Det är fullkomligt onödigt att utgå ifrån recept för att baka bröd. Anledningen är att det enda som behövs till en deg är mjöl och vatten. Tycker man att degen är för lös, häller man i mera mjöl. Tycker man att degen är för stabbig, häller man i mera vatten.

Men om man vill ha jäst då? Då sätter man i jäst. Vill man ha salt, sätter man i salt. Vill man ha russin, rödbetor eller lingon gör man detsamma. Man gör på det här sättet: Ta ingrediensen du vill ha i degen och lägg den i degen.. Men kom ihåg att det enda du behöver ha i en deg är mjöl och vatten.

Dessutom kan konsistensen på degen variera otroligt mycket. Det går att få ett fantastiskt gott bröd med en deg som flyter ut på plåten.

Jag kan garantera dig att även om du aldrig någonsin har bakat, kommer du att ha en uppfattning om vilken konsistens din deg ska ha. Men om du absolut vill ha några proportioner att utgå ifrån istället för att testa dig fram själv, kan du höfta på följande sätt. Mät upp degvätskan. Ta 2-3 gånger så mycket mjöl och övriga ingredienser än degvätska, så får du en helt ok och "vanlig" konsistens på din deg.

Men, visst. Självklart får du använda recept om du vill. Har du ätit ett bröd som var fantastiskt gott, följ receptet om du har fått det. Men kom bara ihåg att du inte måste ha ett recept för att kunna baka bröd. Det är en av de enklaste saker man kan göra.

Myt 8: Du måste ha salt i degen

En del tror att jag ljuger när jag säger att man bara behöver mjöl och vatten för att baka. Visst är nästan också jäst en obligatorisk ingrediens, i alla fall för mig. Men det finns inga andra obligatoriska ingredienser. Salt är en av dessa ingredienser som inte är obligatorisk.

Faktum är att salt hämmar jäsningen av brödet. Jästens arbetsmiljö blir inte optimal när det kommer massor av salt, så jäsningen blir sämre. När man vill ha ett salt bröd, spränger man jästen och jäsningen blir sämre.

När jag upptäckte att det var onödigt att använda salt i bröd, slutade jag. Tidigare har jag velat ha riktigt salt bröd och har inte kunnat tänka mig att äta osaltat bröd. Men det finns många alternativa lösningar man kan ta till.

1. Det går alldeles utmärkt att strö flingsalt ovanpå brödet strax innan gräddning. Då får man en sältig skorpa som kan smaka alldeles underbart.
2. Steker man brödet ska man använda salt, gärna extrasaltat.
3. Det går givetvis också bra att bre smör på det färdiga brödet.
4. Man kan använda ett salt pålägg till sitt bröd.
5. Det går också bra att salta mackorna innan man äter dem. Det gör att du kommer att få saltet där det smakar som allra bäst.

Du behöver alltså inte salta bröd för att få i dig det salt du behöver. Men visst, tycker du att metoderna ovan på något sätt är jobbiga kan du alltid salta degen. Om du knådar brödet är det lämpligaste tillfället att lägga i salt alldeles i slutet av knådningen. Då kommer saltet ha allra minst åverkan på jäsningen.

Myt 9: Du måste ha någonting sött i degen

Det finns en uppfattning att man måste sätta i socker eller någonting annat sött i jästdegar, för att jästen ska ha någonting att äta. Det stämmer inte alls. Jäst kan mycket väl äta mjöl av alla de möjliga slag. Det spelar inte någon roll om din deg består av korn-, råg- eller vetemjöl. Jästen kan mumsa i sig dem alla.

Det enda funktionen socker eller andra söta alternativ har i en deg är att snabba upp jäsningen. För det tar lite längre tid för jäst att spjälka sönder och äta mjöl än att äta snabbverkande socker. Fast med finmalet vetemjöl, som väldigt många har i sina degar, är skillnaden försumbar.

Dock, om du vill ha en avslappnad attityd till din bakning, ska du låta degen stå. Då vill du inte att jäsningen ska gå för snabbt, för att din deg ska stå överjäst i en vecka. Så, om du inte vill ha ett sött bröd, behöver du överhuvudtaget inte hålla i något socker eller någonting annat sött i din deg. Låt degen stå, så jäser den av sig själv.

Myt 10: Du måste knåda degen

Jag vet att professionella brödbakare och brödkonässörer i största allmänhet fullständigt förkastar det jag skriver om knådning. Men jag skriver det ändå: Du behöver inte knåda deg.

Det existerar en uppfattning om att man *måste* knåda deg när man ska baka bröd. Den sitter djupt rotad och är till viss del är berättigat. Under förutsättning att ett vackert och smakrikt bröd är det viktigaste av allt. Men om det står mellan att baka bröd på ett avslappnat sätt, eller att inte baka bröd alls så går det alldeles utmärkt att baka bröd utan att knåda degen.

När man knådar deg, för hand eller med maskin, aktiverar man glutenet som finns i vetemjölet. Genom denna aktivering, får brödet en bättre konsistens eftersom degen blir mer elastisk. Dessutom frigörs smakämnen så att brödet blir godare. Så långt är allting väl.

Det enda problemet är att knådning tar tid och ansträngning. Och om man vill baka bröd på ett avslappnat sätt, vill man använda sin tid till andra saker, som att lösa världsproblemen eller att trycka en hel tv-serie på en helg. Av alla moment i brödbakningen är knådningen utan tvivel den mest ansträngande fysisk, psykiskt och tidsmässigt sett. Får att få en bra konsistens bör du knåda allra minst en kvart.

Dock, det är fullt möjligt att baka ett gott bröd utan att knåda det minsta lilla. Så om tanken på knådning hindrar dig från att baka ditt eget bröd, tänk i så fall på att industribakat bröd aldrig är knådat tillräckligt mycket, vilket också märks på smaken och konsistensen.

Är det så att du låter din deg stå några dagar, kommer överjäsningen av degen leda till samma smakutlösande effekt. Visserligen utan att den fantastiska konsistens man kan få i ett välknådat bröd. Men definitivt mer smakrikt än bröd som ska stressas genom en halvtimmes jäsning innan bak.

Myt 11: Bröd måste gräddas så och så länge

I recept brukar det stå hur länge olika bröd ska vara i ugnen. Dessa tidsangivelser kan dock aldrig vara särskilt specifika. Det beror på att olika ugnar är olika varma, även om man anger samma temperatur. Därför kan en temperatur som bränner brödet i en ugn på en halvtimme lämna ett degigt bröd i en annan ugn efter samma halvtimme. Dessutom är effekten högre i varmluftsugnar vid samma temperatur. Därför kan man aldrig lita på tidsangivelser i recept.

Dessbättre är du benådad med en inneboende förmåga som talar om för dig när ditt bröd är färdigt: luktsinnet. Bröd är färdigt en liten stund efter att det luktar färdigt. Så om du står alldeles vid ugnen och stirrar på ditt bröd, kan du kolla på en youtubevideo medan brödet blir färdigt. Ligger du i din vardagsrumssoffa och bedriver din favoritaktivitet och känner doften av nybakt bröd, kan du ta ut brödet på en gång.

Dessutom kan du titta på brödet innan du tar ut det. Har brödet en lätt gyllenbrun skorpa är det

perfekt för förtäring.

Man brukar säga att man ska anpassa temperaturen på ugnen i förhållande till hur stora bröd man gräddar. Är det stora bröd ska man ha låga temperaturer och är det mindre bullar ska man ha högra temperatur. Det är inte alls någon dålig tumregel att utgå ifrån. Men den är onödig.

Tanken med regeln om höga temperaturer vid små bröd, är att man vill optimera baktiden så mycket som möjligt. Återigen, stress, stress, stress, för att man ska kunna tjäna in några minuter eller så. Man inför alltså en risk att bränna allt man har i ugnen om man råkar ha någonting roligare för sig än att stirra på bröd som bakas.

I stället för att stressa mindre bröd, rekommenderar jag att alltid grädda bröd på låga temperaturer oavsett storlek. Då minskar du risken att bränna ditt bröd avsevärt, vilket gör att du kan slappna av mer och göra annat i godan ro utan att behöva vara orolig för en bulle i ugnen. Dessutom blir brödet saftigare och godare på lägre temperaturer. Till exempel pumpnickelbröd gräddas i 75 grader i flera timmar.

Myt 12: Ett bränt bröd är fördärvat

Om du har haft för hög temperatur och av misstag råkat bränna ditt bröd, är inte allting förgäves. Det är inte fullständigt fördärvat.

Är brödet inte förkolnat går det alldeles utmärkt att äta. En möjlighet är att äta det som skorpor. En annan möjlighet är att du penslar brödet ordentligt med vatten när du tar ut det från ugnen. Eller så kan du se till att doppa det i någon dryck du tycker om, för att mjuka upp det.

Skulle det vara så att ovansidan av ditt bröd är förkolnat, hav förtröstan. Du kan alltid skära bort den brända delen och äta resten med glädje och munterhet.

Har hela brödet förkolnats rekommenderar jag inte att du äter det. Men det kommer att brinna bra. Ta med det på en utflykt, dränk in den i t-sprit så har du en fantastisk grund för att tända en underbar lägereld där du och dina vänner kan grilla mashmallows och sjunga sånger tillsammans.

Avslutning

Med den här texten har jag visat på att bakning är enkelt. Och hembakat bröd är alltid godare än industribakat. Det är roligare och enklare, så länge du inte stressar upp dig med oväsentligheter. Ta det lugnt och gör det bekvämt för dig. Baka ditt bröd och känn tillfredsställelse och avslappning.