

Vildjäst

Vildjäst behövs för att göra ett riktigt levainbröd. Jästen sätter fart på surdegen och ger en fantastiskt fin smak.

500 g vatten, 35°C
100 g honung
250 g russin eller ekologiska äpplen i bitar, vindruvor, fikon, körsbär eller annan frukt med skal

Blanda i en burk och låt stå på varm plats i 4–6 dagar. Skaka om burken försiktigt en gång per dag. När det bubblar på ytan och luktar alkohol är jästen klar. Sila bort frukten och håll upp vätskan på burk, den håller 2–3 månader i kylan.

Surdeg & levain

Surdegen matas med lika delar mjöl och vatten dagen innan det är dags att baka. Låt stå framme i rumstemperatur över natten.

Ännu godare blir brödet om du matar surdegen med vildjäst. Så här brukar jag göra en enkel levain:

150 g vetesurdegsgrund
100 g vildjäst
100 g vatten
150 g vetemjöl
100 g fint rågmjöl

Ljust dinkelbröd

3–4 st

500 g vatten
500 g vetsurdeg eller levain
7 g jäst (eller mer om surdegen är slö)
700 g vetemjöl
100 g dinkelsikt
100 g dinkel fullkorn
25 g salt



Knåda allt i degblandare 8 minuter utan salt, därefter 4 minuter med salt. Kontrollera att degen går att dra ut till en hinna. Om den brister för lätt, knåda lite till, men inte så att den börjar bli blank. Lägg degen i en lätt inoljad plastlåda med lock och låt den jäsa i två timmar. Vik in degen en gång från varje håll två gånger under tiden.

Stjälp upp degen på ett väl mjölat bakbord och dela i tre eller fyra bitar. Rundriv dem försiktigt så att inte all luft pressas ut. Lägg i korgar eller i skålar med mjölad handduk med skarven uppåt eller nedåt. Låt jäsa i 2–4 timmar i rumstemperatur, eller 12–16 timmar i kyl.

Värm ugnen till 250°C, helst med en baksten inne. Vänd upp bröden på en mjölad brödspade eller liknande, och snitta med en vass kniv om de bakas med skarven neråt. Sätt in bröden i ugnen och spruta samtidigt in vatten med en blomspruta. Stäng luckan snabbt. Efter 5 minuter, sänk värmen till 225°C. Efter ytterligare 10 minuter, lufta bröden genom att öppna ugnsluckan i några sekunder. Lufta ytterligare två gånger under baktiden som totalt hamnar kring 35–40 minuter. Bröden ska ha rejält med färg och knaprig skorpa. Lycka till!

Fler tips och recept finns på www.sarabakar.se.


sara Bakar