Kiassisk rugprød med surdej



Rugbrød er efter min mening den bedste danske opfindelse! Jeg elsker rugbrød og spiser det med glæde morgen, middag og aften! Det er det eneste forfærdelige ved at være ude og rejse: At skulle undvære rugbrød. O suk, o ve!

Men her følger også lige en **advarsel**: Det er stærkt vanedannende at begynde at lave sit eget rugbrød og jeg kan ikke garantere for at man bliver ekstremt kvalitetsbevidst og nægter at spise andet end ordentligt rugbrød. Det er både kæresten min og jeg selv ramt af. Nu har jeg fralagt mig ansvar, så kan vi gå i gang med opskriften.

Jeg bringer én hvor man starter helt fra starten. Hvis man er utålmodig (hvilket er det værste man kan være i forbindelse på den ædle bagekunst), kan man vælge at købe surdej hos en helsekostbutik eller Meyer, der sælger det for 25 kr glasset. Men prøv lige at så hvor let det er:

Opskriften er af Helle Brønnum Carlsen, ph.d. i hjemkundskab (hvor sejt!) og fast madanmelder hos Politiken. Jeg fandt opskriften i et lille hæfte udgivet af Mejeriforeningen. Tjek evt. deres hjemmeside ud: www.morgenmaelk.dk

Surdej

- 1 dl gammeldags kærnemælk
- 1 dl vand
- 1 dl rugmel
- 1 tsk groft salt

Rør ingredienserne sammen, lad det stå på køkkenbordet i 24 timer. Lad derefter surdejen hvile i 3 døgn i køleren. Når man begynder helt forfra bliver brødet ikke så godt den første gang, men man kan kickstarte det med at erstatte lidt af vandet i selve dejen med mørkt hvidtøl, der gærer lidt ekstra.

Rugbrød

Den første dag (vi laver det altid om aftenen): 600 g rugmel 1,5 dl surdej (dvs. det hele) 2 spsk salt 6 dl lunkent vand

Rør det hele sammen til ensartet konsistens. Lad dejen hvile til dagen efter under viskestykke ved stuetemperatur.



Den anden dag (fx lige når man kommer hjem fra skole først på eftermiddagen) 300 g skårne rugkerner (som udgangspunkt) 3-4 dl lunkent vand





Dugbrade-kit

Brødform~(28~cm~i~længden),~glas~til~surdej,~kerner,~god~"ske"~til~at~røre~med~samt~en~langtidshævet~dej~i~dejtrug.

Inden du rører kerner i dejen, tager du ca. 2 dl fra den nu lethævede dej til surdej. Opbevar fx i et stort syltetøjsglas med låg, der skal være lidt plads, da surdejen jo er levende! Uuuhh... Og den er hidsig hvis den ikke får plads! Tro mig, jeg er mere end én gang blevet angrebet af en surdej der simpelthen eksplorderede i hovedet på mig fordi trykket var så stort! Så fyld kun glasset halvt op og top evt. op med en smule vand, så den ikke tørrer ud i køleren.

NU må du gerne røre kernerne og vandet ud i dejen. Den må ikke blive alt for våd, men skal have konsistens som en lidt grov havregrød. Hvis den bliver for våd, er den svær at bage, hvis den bliver for tør er det fordi kernerne ikke får nok vand at opsuge under efterhævningen.

Hæld nu den færdige rugbrødsdej i en god, slip-let rugbrødsform og efterhæv i 6 timer eller mere under viskestykke.



Se hvor fint! Smuk glat overflade og nu klar til efterhævningen.



Brødet er nu efterhævet - se hvor det er vokset!



Jeg "klasker" lige med lidt koldt vand, så det passer bedre til formen.

Drys evt. med lidt sesamfrø eller rugflager og bag nu i ca. 1 time og 40 minutter i en 175 grader varm ovn på den nederste ribbe. Efter tiden er gået skal skorpen ovenpå være ret hård og brødet skal slippe formen med lethed. Afkøl på en rist i mange timer. Ellers er det

Drys evt. med lidt sesamfrø eller rugflager og bag nu i ca. 1 time og 40 minutter i en 175 grader varm ovn på den nederste ribbe. Efter tiden er gået skal skorpen ovenpå være ret hård og brødet skal slippe formen med lethed. Afkøl på en rist i mange timer. Ellers er det umuligt at skære. Vi plejer at bage det sådan lige inden vi går til køjs. Så vågner man nemlig op til frisk rugbrød:)



Nu tænker du: Det får jeg aldrig gjort! Og indrømmet, det tager lige lidt tid at få taget på det. Det er mislykkedes indtil flere gange for os, især pga. en dårlig brødform, men når man først er kommet ind i rytmen er det virkelig et dagligt mirakel og det er SÅÅÅÅ meget billigere og sundere end ALT køberugbrød. Medmindre du selvfølgelig er lavet af guld og udelukkende køber bagerrugbrød.

Man kan som altid variere sit brød. Hvis man bare bruger rugkerner, har man et ret klassisk, neutralt rugbrød. Det er super lækkert at bage med bløde kerner som fx solsikkekerner eller lidt hørfrø, der er saftige og olieholdige og dermed giver en skøn saftighed. Hvedekerner er også rigtig godt og fedtfattigt ligesom rugkerner, men jeg ville ikke bruge hvedekerner udelukkende. De er simpelthen lidt for hårde i det i sig selv. Rugkerner, græskarkerner og rugflager er min personlige favorit. Kærestens er rugkerner, solsikkekerner, hørfrø og drys af sesamfrø. Så ligner det lidt bagerens softkernerugbrød nemlig:)

3 of 3