

Det daglige rustikke hvedebrød

Biga / Fordej

50 g groft rugmel
50 g grahamsmel
100 g alm hvedemel
300 ml vand



Blandingen stilles på køkkenbordet og omrøres dagligt. Efter nogle dage begynder blandingen at boble og lugte lidt øl-agtigt. Efter en uge er den klar til brug. Suppleres med ingredienserne i samme forhold som ovenfor og kan herefter leve i lang tid. Hvis den opbevares i køleskab, tages den ud i god tid inden bagning, så den kan nå stuetemperatur. Med en rigtig velfungerende biga kan gær-mængden ved bagning som nedenfor reduceres til ca. 10 g.

Rustikt hvedebrød

20 g gær
1 dl biga
6 dl vand
1 spsk salt
300 g groft mel (fx fuldkornshvedemel/grahamsmel/speltmel)
100 g groft rugmel
Ca. 450 g hvedemel (kan være alm. eller økologisk Ølandshvede – har bedre bageegenskaber og smager langt bedre)

Opløs gær i biga og lunkent vand, tilsæt salt, groft mel, rugmel og rør blandingen sammen (evt. på maskine). Tilsæt hvedemelet lidt efter lidt (1-2 spsk ad gangen), indtil dejen begynder at slippe siderne af skålen, men stadig er fugtig og smidig. Pas på ikke at gøre dejen for tør! Æltes i ca. 10 min.

Ælt dejen grundigt ved at strække den og folde den, så der dannes lange glutenstrengene og kommer luft ind i den.

Hæver et lunt sted til dobbelt størrelse i en olie-smurt skål, dækket med olie-smurt film. Alternativt kan dejen koldhæve i 12-24 timer i køleskab, hvilket bidrager væsentligt til bedre smag.

Hæld dejen forsigtigt ud på et grundigt meldrysset bord, uden at trykke luften ud. Del dejen i to stykker med en skarp kniv eller spartel, form to brød ved at folder siderne ind over midten, (brug evt. to spartler, hvis dejen er våd), vend dem forsigtigt, så sømmen kommer nedad og baks dem over på et stykke meldrysset bagepapir med god afstand imellem, så de ikke smelter sammen under bagningen.

Brødene kan nu drysses med hvedemel, ridses (relativt dybt) med en skarp kniv og kommes direkte i en 250 grader forvarmet oven (gerne lempet over på en stenplade) og bages i ca. 10 min, hvorefter temperaturen sættes ned til 220 grader, og brødene bages færdige i ca. 30 min. Afkøles på rist efter bagning.

Alternativt kan brødene efterhæve på pladen, inden de bages som ovenfor. Husk, at de først skal ridses, umiddelbart inden de sættes i ovnen.

Opskriften kan varieres i det uendelige ved tilsætning af fx solsikkekerne, hørfrø, nødder, revet gulerod, soltørrede tomater, krydderier ...