

Rågbröd med svedjerågmjöl

1 stort rågbröd | Total förberedelsetid: 30 timmar | Arbetstid: ca 30 min.

100 g surdeg

325 g svedjerågmjöl

200 g krossade rågkärnor

100 g linfrön

100 g solrosfrön

Dessutom: havssalt och en avlång brödform som rymmer ca 2 liter

Kökstips: Svedjeråg är en gammal nordisk kornsort som odlades i Skandinavien för 300 år sedan, då man praktiserade svedjebbruk i skogarna i Norge, Sverige och Finland. Svedjebbruk betyder att skogsområden brändes ned för att göra plats till odlingarna. Jämfört med den vanliga rågen är svedjeråg en tvåårig kornsort.

Idag odlas svedjeråg ekologiskt av danska bönder, som odlar rågen utan att bränna ner skog.

Svedjeråg har ett högre näringsinnehåll än vanlig råg – både ett högre proteininnehåll och fler kostfibrer. Rågen är dessutom väldigt aromatisk.

Vi rekommenderar att man använder svedjerågmjöl och frön när man bakar rågbröd. Mjölet ger brödet en speciell, mild smak av råg och gör dessutom brödet saftigare. Även om fröna är små och mörka blir svedjerågbrödet ljusare än vanligt rågbröd. Om du vill ha ett mörkare bröd kan du tillsätta 20 g maltmjöl till degen.



ÅRSTIDERNA

Dag 1

Fördeg

250 ml vatten (ljummet)

100 g surdeg

325 g svedjerågmjöl

Häll vattnet i en skål och rör ut surdegen i vattnet. Tillsätt svedjerågmjölet och blanda – degen ska inte knådas, utan bara blandas till en enhetlig deg. Ta ca 1 dl av degen och lägg i en behållare med lock. Ställ in behållaren i kylskåpet, så har du en rågsurdeg till nästa gång du bakar rågbröd.

Täck över skålen med ett lock och låt stå i rumstemperatur i 24 timmar.

Blötläggning av frön

400 ml vatten (kallt)

200 g skurna rågkärnor

100 g linfrön

100g solrosfrön

Häll vatten, rågkärnor, linfrön och solrosfrön i en skål och rör runt. Täck över skålen med ett lock och låt stå i rumstemperatur i 24 timmar.

Dag 2

Blanda fördegen och de blötlagda fröna. Tillsätt 30 g havssalt och rör ihop ordentligt i en skål eller hushållsassistent.

Smörj brödformen noga med olja och häll degen i formen. Lägg ett lock eller en kökshandduk över rågbrödet och låt det jäsa i rumstemperatur i 3-5 timmar.

Grädda rågbrödet på 180 °C (inte varmluft) i ca 1 timme och 45 min. Ta ut rågbrödet ur formen och grädda det i ytterligare 10 min. så brödet får en knaprig skorpa.

Låt brödet svalna på ett galler innan du skär i det.



ÅRSTIDERNA