

# Vårt dagliga bröd

Vi har stor bredd i dagens brödutbud med olika brödtyper och vi använder olika sädeslag. Vi har hårt bröd som kan lagras länge, surdegsbröd som ska mogna något dygn och butiker med bake off bröd att äta samma dag.

Tove Stenberg  
Matkonsult  
036-39 88 76



*Vill du äta hälsosamt? "Ät bröd till varje måltid - gärna fullkorn".* Bröd till maten är både gott och nyttigt, ett bra sätt att förgylla måltiden. Ett nybakat bröd gör måltiden festligare. Bröd är en bra kolhydratkälla eftersom den samtidigt kan bidra med mineraler och vitaminer som järn och folsyra. I sädeskornets kärna lagras energi i form av kolhydrater. I skalet runt kärnan och alldeles innanför det finns vitaminer och mineraler. I ett fullkornsmjöl ingår hela spannmålskärnan, kärna, grodd och skal. Därför blir fullkornsbrödet utöver fibrer även mer rikt på vitaminer och mineraler än bröd bakat på det siktade kärnmjölet. Livsmedelsverkets rekommendation är att äta bröd i någon form till varje måltid, variera sorterna och välj gärna fullkorn.

## Fiberrikt

Mjölhyllan i affären brer ut sig med nya påsar. Många vill ha ljust och lättuggat bröd utan synliga fibrer och den trenden syns även i mjölhyllan. Idag finns flera vetemjölsvarianter med inslag av finmalet fullkornsvetemjöl som ger högre fiberinnehåll. I milt fullkornsvetemjöl används en vetesort med ljusare skal för den som vill ha mer fibrer i brödet utan att det syns så mycket. Vetegroddar och havrekli är också värt att prova för den som söker osynliga fibrer.

## Spelt

Spelt finns nu i de flesta livsmedelsbutiker. Ibland används den tyska benämningen

Med spelt kan man baka både grovt och fint. Bröden i den rutiga duken är bakade på spelt. Till höger syns exempel på surdegsbröd. Foto: Mats Thiger.

dinkel. Spelt är en mycket gammal vetesort och odlades i Sverige redan på stenåldern. På 1990-talet tog odlingen av spelt fart igen i Sverige och idag vinner spelten mark för sin goda, lite nőtaktiga smak. Speltmjöl finns grovt och fint, siktat eller fullkorn och kan användas istället för vetemjöl i mat och bröd.

## Surdegsbröd – smakrikt och nyttigt

Med ökat intresse för smakrikt och nyttigt kvalitetsbröd får surdegen en renässans. En surdeg kan vara ljus eller mörk, grov eller fin och användas till olika bröd. Många förknippar surdeg med mörkt och grovt bröd men i södra Europa finns en tradition med ljus surdeg som gör det vita vardagsbrödet gott och hållbart. Surdegen gör dessutom att det blir lättare att tillgodogöra sig järn ur brödet.

## En egen surdeg

Att starta en egen surdegskultur tar några dagar och resultatet varierar. Får du en bra surdegskultur, var rädd om den! En egen surdeg kan man starta med rågmjöl och vatten som får stå varmt, gärna uppåt 27 grader. Surdegens egenskaper beror på vilka mjölsyrabakterier och vilda jäststammar som finns i mjölet. Temperaturen påverkar

vilka bakterier som växer till och ger smak och doft åt surdegen. Mjölsyrabakterier ger surdegen den syrliga karaktären och vilda jästsorter ger varierande förmåga att få brödet att jäsa upp. Surdegen kan sparas i kylskåp ett par veckor, frysas i plastpåsar eller bredas ut i ett tunt lager och torkas på bakplåtspapper. Sedan tar man ut den sparade surdegskulturen i rumstemperatur och väcker liv i den igen med nytt mjöl och vatten i ett par dagar innan man ska baka. Ett grovt surdegsbröd behöver inte vara arbetsamt men det kräver flera dagars framförhållning.

## Köpt och hembakt

Småskaliga bagerier som bakar bröd med långa jästider och surdeg ger oss konsumenter möjlighet att vidga perspektiven och inspireras. Idag finns en stark efterfrågan på gott vardagsbröd, kanske en ökad medvetenhet om hur smakrikt vardagsbrödet kan vara när det bakas med omsorg och får ta tid. Att baka hemma kan vara bullbak, färskt frukostbröd i bakmaskinen, det välplanerade surdegsbaket eller en liten sats tunnbröd att baka ut med barnen. Kavla, nagga, grädda några minuter i stekpanna och smaka. När man bakar bröd finns oändliga variationsmöjligheter.

*Välj gott vardagsbröd – gärna fullkorn!*



Bröd var årets tema på Hushållningssällskapets julmarknad i Sävsjö. Ett stort brödbord visade upp goda, nyttiga och vackra bröd av vitt skilda slag. Foto: Tove Stenberg.